

الفهرس :

1. نص اللقاء مع الدكتور جميل القدسي الدويك في مجلة المجالس
2. علم الطاقة الإسلامي (البركة)
3. حبة القمح
4. خير الصدقة من الغذاء الكامل
5. النواقل العصبية وكيف تعمل.
6. التلبينة: غذاء ودواء
7. برنامج ازالة السموم الغذائي ؟
8. مساوى حليب الابقار
9. البصل والثوم أفضل الأعشاب الطاردة للديدان المعوية
10. توازن النكهات الخمسة
11. مقتطفات لغذاء صحي
12. ملح البحر و الملح المكرر
13. براعم القمح
14. الحبة السوداء
15. نصائح عامة
16. نصائح قييمة
17. قوة الشفاء للأوميبوشي
18. الأرز الكامل والأرز الأبيض
19. طريقة الرز الكامل:
20. الكالسيوم ومشاكل العظام
21. طريقة برعمة القمح
22. نظام الماكروبيوتك
23. معاني بعض كلمات الماكروبيوتك
24. شجرة الزيتون :
25. أضرار الشمس
26. أعشاب البحر
27. لتصنيع مخلل الخيار
28. التصنيع الغذائي المنزلي للمايونيز
29. ما الذي يسبب لك الأمراض!؟
30. الغذاء والحالات الخاصة :
31. من المعالجات الطبية للحبة السوداء
32. من فوائد العنب
33. العلاج بالماء
34. الرجيم
35. شجرة الزيتون
36. بزر الكتان
37. الزعفران
38. العرقسوس
39. الكورتيزون

40. كيف نفوي الذاكرة
41. اعدادات المطبخ الماكروبيوتيكي
42. حلوى الأطفال .. كوارث صحية
43. ملح السمسم
44. أسرار وإعجاز زيت الزيتون
45. الحمام الملحي
46. القرنفل
47. الكندر هو اللبان الذكر
48. اليانسون يطرد البلغم والمغص وينشط الكلى ويزيل قمل الرأس
49. مشاهدة الأطفال للتلفزيون بإفراط تضعف انتباههم
50. معلومات مهمة

نص اللقاء مع الدكتور جميل القدسي الدويك في مجلة المجالس

الدكتور جميل القدسي يكشف للمجالس ولأول مرة عن سر اكتشافه (نظام الغذاء الميزان , أسس علم التغذية والطاقة في القرآن والسنة) أجرى اللقاء : صالح العازمي يشكل اكتشاف الدكتور جميل القدسي لنظام الغذاء الميزان , (أسس علم التغذية والطاقة القرآني والنبوي) ثورة كبيرة في العالم وعلى مستويات عدة , أهمها في عالم التغذية , و عالم الطاقة , وعالم إعجاز القرآن والسنة في جانب التغذية والطاقة , وفي عالم الطب وذلك في الحصول على سيق لعلاج كثير من الأمراض المزمنة المستعصية التي لم يكن لها علاج في الطب الحديث , وفي عالم الفلسفة في الإجابة على أسئلة حيرت الفلاسفة في القرنين من تاريخ العالم دون أن يضع أحد الإجابة لها وبعد رحلة طويلة من البحث والدراسات العلمية الأكاديمية قاربت على أربع سنوات وتكتم من قبل الدكتور جميل القدسي على برنامجه , يتحدث الدكتور جميل القدسي عن برنامجه وطريقه اكتشافه , أسس علم التغذية والطاقة القرآني 0

د 0 جميل القدسي , هل لك أن تقدم لنا بطاقتك الشخصية والمهنية ؟

د 0 جميل القدسي , العمر 33 سنة , متزوج ولدي طفلين , أردني الجنسية من أصل فلسطيني (من القدس) تعود جذوري إلى المملكة العربية السعودية (المدينة المنورة) , ومقيم حاليا في السعودية 0 تخرجت في العام 1995 من كلية الطب في جامعة حلب في سوريا بتقدير عام جيد جدا , عملت بعدها طبيا داخليا مقيما في مركز الخالدي الطبي في عمان لمدة 3 سنوات , وبعدها أنتقلت إلى المستشفى الإسلامي في عمان ضمن برنامج اختصاص الطب الداخلي لمدة سنتين , وعملت بعدها في المملكة العربية السعودية في مستشفى الملك فيصل التخصصي , وهو المكان الذي أكتشفت فيه الشيفرة القرآنية ونظام الغذاء الميزان وأجريت فيه دراسة على مدى 4 سنوات على أكثر من 200 مريض بأمراض مزمنة مستعصية على الطب الحديث مع نجاحات باهرة من خلال نظام الغذاء المكتشف من القرآن والسنة 0

د 0 قدسي , قد يكون ما زال في ذهن البعض استفسار عن معنى نظام الغذاء الميزان ألا وهو أسس علم التغذية والطاقة القرآني , فهل لك أن تعطينا فكرة وجيزة عن برنامج الغذاء الميزان الذي اكتشفته ؟

باختصار شديد , إن برنامج الغذاء الميزان هو نظام غذائي مأخوذ من النص المباشر للقرآن الكريم , ويحتوي على كل الأغذية والأطعمة والمأكولات والأشربة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم , بنفس عدد تكرارها في القرآن الكريم , وبنفس ترتيبها , وبنفس علاقتها مع بعضها بعضا , وهذه الأغذية والأطعمة والمأكولات والأشربة القرآنية موزعة على اليوم والليلة في ستة وجبات , ولمدة ستة أيام 0

في الحقيقة إن هذا يبدو شيقا , ولكن يتبادر إلى ذهني سؤالين الأول بعد هذا التعريف ,

ماذا نقصد بترتيب الأغذية في القرآن الكريم ؟

لنبداً بالسؤال الأول , أقصد بترتيب الأغذية في القرآن الكريم هو وجود علاقات ثابتة ومحددة لبعض الأغذية مع بعضها بعضها بحيث لا يجوز أن تؤخذ قبل أغذية أو أشربة أخرى , ولكي تكون الفكرة واضحة سأعطيك ذلك بأمثلة عملية

لقد اكتشفت أن هناك قواعد ذهبية في القرآن الكريم , فقد ورد أمر كلوا واشربوا في القرآن الكريم عددا من المرات , وفي كل المرات هذه كان يرد أمر كلوا قبل اشربوا , وليس هناك في موضع واحد في القرآن الكريم يرد فيه أمر اشربوا قبل أمر كلوا أبداً حتي في قصة الرجل الذي أماته الله مائة عام ثم بعثه ذكر طعامه قبل شربه " فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ " (259) البقرة 0

فاستنتجت من ذلك قاعدة ذهبية في أسس علم التغذية والطاقة القرآني هو أنه لا يجوز الشرب قبل الأكل صحياً وطاقياً وغذايياً , وجعلت ذلك أساس في كل وجبة من الوجبات وليس هذا فقط فقد اكتشفت أن هناك علاقات بين الأغذية والأطعمة والأشربة بين بعضها بعضاً بحيث لا يجوز أخذ بعضها قبل بعضها الآخر ومن أمثلة ذلك اللبن والخل والعسل

فقد ورد معي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن انتباز العسل واللبن , أي أن ينقعا ليلة كاملة مع بعضهما 0

فقلت في نفسي لأرجع إلى القرآن الكريم وأرى هل جمع العسل واللبن معا , فوجدت أنه تم ذكرهما في موضعين الأول في سورة النحل والثاني في سورة محمد (صلى الله عليه وسلم) , وقد وجدت أنه في كلا الموضعين نجد أن الله تعالى يفصل بين اللبن والعسل بشئ يتخمر ولا يسكر ولا يذهب العقل فتأملوا مع ذلك في كلتي الموضعين , فأما في الموضع الأول وهو في سورة النحل وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبِيًّا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (66) وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سِكْرًا وَرِزْقًا حَسِينًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (67) وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68) ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلِكَ يُخْرِجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69) النحل

ففي الآية رقم (66) يذكر الله تعالى اللبن , ثم في الآية (67) يذكر السكر , وقد قال بعض العلماء في التفسير أن السكر هو الخمر مثل ابن كثير والطبري , أما القرطبي فقد قال في التفسير أن السكر هو الخل , وأنا أرحح هذا الرأي لأنه لا يمكن أن يعطف رب العالمين الرزق الخبيث وهو الخمر على الرزق الحسن , وما من شئ يتسكر فلا يذهب بالعقل ويبقى زرقاً حسناً إلا الخل , وبعد ذلك في الآيتين (68) , (69) ذكر الله العسل 0

وهنا نجد أن الله تعالى قد فصل بين اللبن والعسل بشئ يتخمر ولا يسكر ألا وهو الخل , ولم يجمعهما معا إطلاقاً وأبداً 0

وهكذا نجد في الموضع الثاني في سورة محمد نفس النظام السابق فتأملوا معي ذلك " مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ " (15) , ففي الآية السابقة نجد أن الله تعالى قد ذكر اللبن أولاً , كما حدث في سورة النحل ثم ذكر خمر الجنة , وهو خمر يتخمر ولا يسكر أبداً , فقد قال الله تعالى فيه سبحانه " يَطَّافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِنْ مَعِينٍ (44) بَيضَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ (45) لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنزَفُونَ (46) الشعراء , والغول في التفسير أنها لا تغتال عقولهم ولا هي تسكرها , ولا يصيبهما منها مرض ولا صداع) , ثم نرى الله بعد ذكر أنهار اللبن والخمر الذي لا يسكر قد ذكر أنهار العسل تماماً بنفس الترتيب الذي ورد في سورة النحل 0

وبدأت بعد هذا الاكتشاف دراسة كل مادة غذائية في القرآن الكريم على حدة , ومتى تذكر مفردة , ومتى تذكر مجتمعة مع غذاء آخر , وإذا ذكرت مع غذاء آخر هل هي قبله أم بعده دائماً أم هي قبله أحياناً وبعده أحياناً أخرى , كما أنني قست مواقع هذه الأغذية حسب شيفرتنا القرآنية حسب الوحدة الزمنية التي حصلنا عليها من الشيفرة فاكشفت بذلك كثير من النقاط الإعجازية الذهبية في قواعد التغذية القرآنية والتي

سأذكر منها على سبيل المثال لا الحصر
لماذا علينا أن ننام عند دخول الليل ؟

ولماذا علينا أن نستيقظ عند دخول الفجر ؟

ولماذا علينا أن نسيح عند دخول الفجر ؟

ولماذا علينا أن نسيح عند دخول الليل ؟

ولماذا علينا أن نصلي في الأوقات الخمسة التي شرعها الإسلام ؟

ولماذا علينا أن نأكل الفواكه في النهار وألا نأكلها في الليل ؟

ولماذا علينا ألا نأكل القمح في الصباح ؟

ولماذا علينا ألا نأكل التمر والعنب عند العصر ؟

ولماذا علينا أن نشرب بعد الأكل وليس قبله ؟

ولماذا علينا أن نأكل الفواكه قبل اللحم ؟

ولماذا إذا أكلنا رمان يجب أن يكون هذا الرمان في آخر ما نأكل؟

ولماذا علينا أن نشرب الخل بعد اللبن (الحليب) ؟

ولماذا علينا أن نشرب العسل بعد الخل , فيكون ترتيب هذه الأشربة بالنسبة لتناولها اللبن فالخل فالعسل ؟

لقد تم ذكر ذلك فيما سبق كما رأيتم

ولماذا علينا أن نأكل القمح في بداية الطعام؟

ولماذا علينا أن نأكل التمر قبل العنب في معظم الأحيان ؟

ولماذا جعل ترتيب هذه الأطعمة بهذا التسلسل في سور الرحمن, الفواكه فالنخل فالحب فالريحان " وَالْأَرْضَ

وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (10) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (11) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (12) فَيَأْيَ آلَاءَ رَبِّكَ مَا

تَكْذِبَانَ (13) الرحمن ؟

وفي الحقيقة كان لدينا بذلك قواعد ذهبية عظيمة توضح كثير من التفاصيل الدقيقة والقواعد الذهبية التي

على الإنسان أن يأخذ بها للحصول على صحة أفضل وأعظم وأفضل 0

في الحقيقة لقد أثرت عاصفة من الأسئلة الكثيرة المهمة والتي تثير كثيرا من الفضول في نفس الإنسان ,

فهل لك أن تعطينا إجابات عنها ؟

أعتقد أخي صالح أن ذلك من المستحيل في هذه المقابلة القصيرة , لأن الإجابة عن هذه الأسئلة تطلب

مني 4 سنوات , وأكثر من 7 آلاف صفحة هي الدراسة التي أنهيتها مؤخرا عن أسس علم التغذية والطاقة

القرآني , ولكن أستطيع أن أقول في الإجابة عن هذا السؤال أن هذه الأغذية والترتيبات وكل الأسئلة

السابقة قد تبنت لي وأوقاتها من خلال شيفرة قرآنية مكتشفة مبنية على الإعجاز العددي للقرآن الكريم ,

بالإضافة إلى ضرورة تناول كل مادة غذائية خلال وقت محدد في النهار حده الله سبحانه وتعالى في

الشفرة القرآنية التي توزع كل هذه الأغذية والأطعمة والمأكولات والأشربة القرآنية لتناولها في وقت محدد

من اليوم والليلة ولا يجوز تجاوزها ضمن ستة من الوجبات , وذلك في الحقيقة يعيد توازن النظام الهرموني

والنظام العصبي في الجسم , وهما النظامان الأساسيان اللذان يسيطران على الجسم وعلى مليارات من

تفاعلاته الحيوية , كما أن تطبيق نظام الغذاء الميزان يعيد توازن الساعة البيولوجية الداخلية في الجسم

الإنسان 0 ولماذا كانت عدد الوجبات ستة وليست ثلاثة ولماذا نطبق البرنامج في ستة أيام وليس أكثر أو أقل

لقد اكتشفت ذلك أي عدد الوجبات من خلال شيفرة قرآنية أخرى تتعلق بعدد أمر كلوا في القرآن الكريم ,

ومن خلال لوحة عظيمة مساحتها تبلغ حوالي 6 متر مربع , قمت من خلالها إلى تقسيم القرآن كاملا إلى

240 جزء , ومن خلال هذا التقسيم استطعت الوصول إلى عدد الوجبات المقررة يوميا , وخلال الفترة

المطلوبة التي توزع فيها الأطعمة والمأكولات والأشربة حسب الشيفرة القرآنية الأولى , ما أكد لي صحة عدد

الوجبات من خلال أمر كلوا في القرآن الكريم 0

أما لماذا يطبق النظام لمدة ستة أيام فذلك لأن بناء أي أساس بيني دائما علي ستة مراحل , فالله تعالى

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ " إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى

عَلَى الْعَرْشِ " (3) يونس 0

وكذلك فإن كل اساس يجب أن يبنى على ستة , فقد اكتشف العلماء أن جزئ الجلوكوز وهو الجزئ الأولي

الذي تصنع منه كافة أنواع الكربوهيدرات والبروتينات والدهون وغيرها من المركبات الأساسية في الجسم ,

هو مركب سداسي , وكذلك العسل الذي هو شفاء للناس بإعادة بناء الأساس الفطري الذي بنى الله

سبحانه أجسامهم عليه يخرج من خلايا نحل سداسية أيضا , وفي الحقيقة أن هذا بحث كبير في أكثر من

400 صفحة ضمن الموسوعة 0

أسمعك تقول موسوعة , فهل هذه زلة لسان ؟ أم أن هناك موسوعة بالفعل لا نعلم عنها ؟

لا ليست زلة لسان , فدراستي التي أصبحت في 7 آلاف صفحة تحولت إلى موسوعة لوضع أسس علم

التغذية والطاقة القرآني , وفي الحقيقة أنني أنتظر الآن مناقشة هذا البحث كرسالة للدكتوراة في الجامعة

الإسلامية العالمية في لندن , وكذلك رشح هذا البحث للحصول على شهادة الدكتوراة الفخرية من الجامعة

الأمريكية في بيروت بإذن الله في سبتمبر القادم إن شاء الله , وبعد ذلك أقوم بنشره كاملا , ولكن بسبب

الضغط المتزايد من الكثير من الناس الذين كانوا على اطلاع على البحث قمت بإصدار قسم صغير من هذه

الرسالة على شكل كتاب هو **كتاب القمح والشعير غذاء ووقاء وشفاء** وفي كثير من أسس علم التغذية

والطاقة القرآني الذي يتعلق بالقمح والشعير , كما أن فيه جزء كبير من النقاط الإعجازية القرآنية والنبوية

التي من الله سبحانه وتعالى علي باكتشافها خلال هذا البحث الضخم , وقد بلغت هذه النقاط أكثر من 500

نقطة إعجازية والحمد لله

يتبادر إلى ذهني الآن سؤال مهم , ما الذي دفعك لاكتشاف هذه البحث , وما الدوافع التي جعلتك تبحث في

القرآن بالرغم من أنك طبيب باطني لتكتشف هذا الاكتشاف المهم ؟

لا أنسى هذه الأيام العصبية أثناء فترة عملي في المستشفى الإسلامي كمقيم لنيل التخصص في اختصاص الطب الباطني (الداخلية) , ولا أنسى تلك الليالي الطويلة التي كنت أنوب فيها , وأقف عاجزا عن إعطاء حل جذري لمشكلة مزمنة مستعصية , من خلال ما تعلمته من الطب الحديث , وخصوصا عندما يأتيني مريض مثلا بهجمة ربو حادة , وضيق نفس شديد , فلا أجد عندي ما أعطيه , غير ما تعلمناه في هذا الطب الحديث من دواء فنتولين على شكل رذاذ VENTOLIN NEBULIZER أو بعض مضادات الالتهاب الستيروئيدية مثل البريدنيزولون , وهو نوع من أنواع الكورتيزون , حيث كنت أعطيه إياه حقنا وريديا , وقد كنت أشعر ببعض الارتياح عندما أجد التحسن عند هذا المريض , ولكنني في نفس الوقت أشعر بالعجز , وأنا أعلم أنني قد أحبطت هجمة الربو هذه لديه الليلة , وأنا متأكد أنه سيعود لي في الليلة القادمة أو بعدها , أو غيرها بهجمة قد تكون أشد , وقد لا أكون قادرا على إحباطها أبدا , وقد يكون فيها حياة المريض , وقد حدث ذلك سابقا , ورأيناه 0

وكنت في تلك الأيام العصبية تحت ضغط شديد , ويدور في خلدي دائما كيف أصل إلى حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي يقول بعد أن سأله الصحابي الكريم **أَتَدَاوِي ؟ " قَالَ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنَزِّلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً عَلِمَهُ مِنْ عِلْمِهِ وَجَهَلَهُ مِنْ جَهْلِهِ "** رواه أحمد , نعم فهناك شفاء لكل داء , فهذا من المنطق الطبيعي لرحمة الله سبحانه وتعالى , أن يكون لكل داء دواء وشفاء , ولكن قصور الإنسان هو المشكلة , ولذلك ختم رسول الله صلى الله عليه وسلم الحديث بقوله " عَلِمَهُ مِنْ عِلْمِهِ وَجَهَلَهُ مِنْ جَهْلِهِ " 0

وهذا ما كان من الطب الحديث , فقد أوجد الطب الحديث , وبإذن الله سبحانه , كثيرا من العلاجات الناجحة والرائعة في الحالات الحادة , ولكنه وقف عاجزا قاصرا ضعيفا أمام الحالات المزمنة المستعصية , والتي كنت أقف أمامها عاجزا لا أستطيع فعل أي شئ لها , وما أكثرها , فالتهاب القولون العصبي , والتهاب القولون التقرحي , وداء كرون , والتهاب المفاصل الرثياني وداء الذئبة الجهازية الحمامية , وارتفاع الضغط الدموي الشرياني , والسكري , وتصلب الشرايين , وارتفاع الكوليستيرول , والسداد , والتليف العضلي الليفي , الربو , والأشكال المختلفة من الحساسية الأنفية والجلدية , والتهابات الكبد المزمنة والتهابات المعدة المزمنة وضعف البنية وغيرها من الأمراض الطويلة في القائمة , يقف الطب الحديث عاجزا عنها نهائيا , وكل ما يستطيع أن يقدمه هو تسكين للألم , ومحاولة لتأخير الهجمات أو تخفيفها , وليس أكثر من ذلك , ولكنه لا يستطيع لحد الآن أن يقدم شفاء تاما ونهائيا من هذه الأمراض 0

كل هذه الأسباب , وهذه الآلام المتراكمة بالشعور بالعجز تجاه الأمراض المزمنة المستعصية المعذبة لأصحابها , كان قد دفعني إلى التفكير الدائم والبحث الدائم عن طريقة أخرى لتخفيف آلام هؤلاء الذين يعانون من الأمراض المزمنة المستعصية ولسنوات طويلة , وكنت أشعر بأن هذا واجبي , فأنا طبيب ووظيفتي الأساسية إراحة الناس من آلامها ومعالجتها للوصول بشكل دائم تام كامل إلى الشفاء التام الكامل بإذن الله تعالى

إذن لقد كان واجبك كطبيب لتخفف الآلام عن المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مستعصية على الطب الحديث هو الدافع للبحث عن طريقة أخرى للعلاج , فماذا فعلت وكيف بدأت ؟

لقد اتجهت في البداية إلى دراسة كتب طب الأقدمين من المسلمين , والتي اعتقدت أنهم يأخذون مباشرة من القرآن والسنة , ولكنني اصطدمت بنقطة مشابهة في هذه الكتب هي ذكرها لبعض المواد والأعشاب والأغذية والأطعمة غير الموجودة في عصرنا , أو أنها أصبحت موجودة بأسماء مختلفة , كما أن الأنظمة الغذائية التي وضعها علماء كبار مثل الرازي وابن سينا تعتبر صعبة التطبيق في مثل هذا العصر الذي أصبحت الابتسامة فيه مغرما , ولا وقت للبشر لكي يطبقوا مثل هذه الأنظمة الغذائية التي تحتاج إلى تفرغ تام , ومن هنا نكون قد اصطدمنا بنقطة أخرى , هي عدم عملية هذه الأنظمة الغذائية التي ذكرت في الكتب الإسلامية القديمة في عصرنا هذا , وذلك بالرغم من نجاحها الفائق وتفوقها المطلق في عصرها 0

فاتجهت بعد ذلك إلى الرجوع إلى المصادر التي استقى منها علماء المسلمين أنفسهم , وقلت في نفسي أن أبدأ من المصدرين الأساسيين للفكر والثقافة الإسلامية ألا وهما كتاب الله سبحانه وتعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم , وكنت متأكدا أنني لن أضل أبدا إذا ما التزمت بهما مصداقا لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع " **وَقَدْ تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا لَنْ تَضِلُّوا بَعْدَهُ إِنْ اعْتَصَمْتُمْ بِهِ كِتَابَ اللَّهِ وَأَنْتُمْ تُسْأَلُونَ عَنِّي فَمَا أَنْتُمْ قَائِلُونَ قَالُوا نَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ بَلَغْتَ وَأَدَيْتَ وَتَصَحَّتْ قَوْلَ بَأْصِغِهِ السَّبَابَةِ يَرْفَعُهَا إِلَى السَّمَاءِ وَيَنْكُتُهَا إِلَى النَّاسِ اللَّهُمَّ اشْهَدْ اللَّهُمَّ اشْهَدْ "** رواه مسلم وأبو داود 0

ونظرا لاهتمامي البالغ بالدراسات العلمية والفكرية والرقمية في القرآن الكريم وإعجازه العلمي العظيم الذي لم يستطع العلماء كشفه إلا في القرن العشرين والواحد والعشرين , وبعد التطور العلمي الهائل والعظيم في كافة المجالات , كان ذلك دافعا لي من أنني سأستقي من مصدر عظيم لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه , إنه كلام الله العظيم , إنه القرآن الكريم , وقد أدهشني بالفعل الأبحاث التي قام بها علماء مسلمين , وبعض الأبحاث التي قمت بها في الكشف عن بعض المعجزات العلمية والرقمية في القرآن الكريم

ذكرت فيما سبق أن بحثك ونظام الغذاء المميزان المكشف قائم على المعجزات الرقمية في القرآن , فهل لك أن تعطينا فكرة عن بعض هذه المعجزات الرقمية

في الحقيقة أن المعجزات الرقمية في القرآن عديدة وعظيمة وأكثر من أن تعد أو توصف ولكني سأحاول قدر المستطاع أن أعطيك فكرة بإيجاز شديد , فبالرغم من أن هناك كلمات هائلة في القرآن الكريم الذي يقع في حوالي **604 صفحات** , وهذه هي نسخة المدينة النبوية , وبالرغم من أن هذه الكلمات قد وردت في أماكن مختلفة من القرآن الكريم , إلا أن هناك توافقات عددية عجيبة , يصعب على كل البشر مجتمعين أن يأتوا بها في هذا الكلام العظيم المتناسق المتقن الذي لا تشوبه شائبة ولا يعتره خطأ ولا عيب ولا فطور ولا قصور , ويزداد عجبنا حين نعلم أن القرآن قد نزل على مدى ثلاثة وعشرين عاما , وعلى مناسبات مختلفة وأحداث مختلفة جرت خلال حياة الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة رضي الله عنهم فتأملوا معي هذه التوافقات العددية المدهشة 0

فقد ورد ذكر كلمة **شهر** مفردة في القرآن الكريم كاملا **12 مرة** , وهذه هي **عدة الشهور** عند الله " **إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حَرَمٌ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ** " (36) التوبة 0

أما عدد لفظ كلمة **يوم** مفردة , فقد وردت في القرآن الكريم **365** مرة بعدد أيام السنة الشمسية 0 وأولوا العزم من الرسل خمسة (نوح , إبراهيم , موسى , عيسى , محمد) , وقد وردت كلمة **عزم** في القرآن الكريم **5 مرات** مطابقة لعدد أولي العزم من الرسل 0 وقد وردت كلمة **صلوات** على مدى القرآن الكريم **خمسة** مرات فقط , وهي عدد الصلوات اليومية المكتوبة على المسلم 0

ومن النقاط الإعجازية التي اكتشفتها بنفس هو أن كلمة **الصلوة** ومشتقاتها والتي وردت في معناها للمسلمين في القرآن الكريم , فهي **خمسين** , وهي عدد مرات الصلاة التي فرضت على المسلمين لأول مرة , وهو ثواب أداء الصلوات الخمس إذ أن الحسنة بعشرة أمثالها 0

وقد وردت كلمة **البحر** في القرآن الكريم **32** مرة , أما كلمة البر فقد وردت **13** مرة , ومجموعهما (32 + 13) = 45 مرة وهي تشكل 100% من سطح الأرض والتي تتكون من بر وبحر

ف : 45 تشكل 100 , وهي مساحة الكرة الأرضية كاملة وتكون مساحة البحر منها 32 , فتكون $س = 32 \times 100 \div 45 = 71,111\%$ ويكون البر بنفس الطريقة $28,888\%$

وهذه هي نسبة الماء إلى اليابسة على سطح الكرة الأرضية , وبدقة تامة متناهية وتأملوا هذه التوافقات العددية المدهشة العظيمة الرائعة

فقد وردت كلمة السحر ومشتقاتها 60 مرة في القرآن الكريم , وتكرر كلمة الفتنة ومشتقاتها في القرآن الكريم 60 مرة أيضا , ولا يخفي علينا علاقة كلمة السحر بالفتنة في قوله تعالى " **وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَٰكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَىٰ الْمَلَائِكَةِ بِأَيْلِ هَارُونَ وَمَارُونَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ** " (102) البقرة 0

وتتردد كلمة المصيبة مشتقاتها في القرآن 75 مرة , وتتردد كلمة الشكر ومشتقاتها في القرآن 75 مرة أيضا 0 أما كلمة الذهب فقد وردت في القرآن 8 مرات , وكذلك وردت كلمة الترف , وبين معانيها ارتباط وثيق 0 وقد وردت كلمة الزلزال ومشتقاتها 6مرات في القرآن , وقد وردت كلمة الفرع ومشتقاتها 6 مرات أيضا , وقد وردت كلمة الحطام ومشتقاتها 6 مرات , ولا يخفى علينا العلاقة الواضحة بين الفرع والحطام الناجمان عن الزلازل 0

وقد وردت كلمة الفقر ومشتقاتها 13مرة في القرآن وقد وردت كلمة الفرض ومشتقاتها 13 مرة في القرآن , ولا يخفى علينا العلاقة الوثيقة بين الفقر والافتراض 0

وقد وردت كلمة يؤثرون ومشتقاتها 5 مرات في القرآن وقد وردت كلمة الشح ومشتقاتها 5 مرات في القرآن 0 وقد وردت كلمة الجهر ومشتقاتها 16 مرة في القرآن وقد وردت كلمة العلانية ومشتقاتها 16 مرة في القرآن 0 وقد وردت كلمة الرافة ومشتقاتها 13 مرة في القرآن وقد وردت كلمة الغلظة ومشتقاتها 13مرة في القرآن 0 وقد وردت كلمة الدنيا 115 مرة في القرآن وقد وردت كلمة الآخرة 115مرة في القرآن 0

كلمة الجنة وردت 77 مرة في القرآن الكريم , وكذلك وردت كلمة النار 77 مرة في القرآن الكريم 0 وردت كلمة الرحمة ومشتقاتها في القرآن 79 مرة وكذلك وردت كلمة الهدى ومشتقاتها بنفس العدد 79 مرة 0

وقد تكرر كلمة اللسان 25 مرة في القرآن , وكذلك تكررت كلمة الموعظة ومشتقاتها والتي تتم عن طريق اللسان 25 مرة 0

وقد وردت كلمة الملائكة 88 مرة في القرآن الكريم , وكذلك وردت كلمة الشياطين 88 مرة أيضا 0 وقد وردت كلمة رجل مفردة في القرآن 24 مرة , وكذلك وردت كلمة امرأة مفردة 24 مرة أيضا

وقد وردت كلمة البر بمشتقاتها 20 مرة في القرآن وكذلك وردت كلمة الثواب والذي هو نتيجة حتمية للبر 20 مرة كذلك 0

وتتكرر كلمة الغواية ومشتقاتها 22 مرة , وتتكرر الخطيئة التي هي نتيجة للغواية كذلك 22 مرة 0

وفي الحقيقة أن الذاكرة تخونني لتذكر كل الأبحاث التي تتعلق بالإعجاز الرقمي ف بالقرآن الكريم ولكن يحدونني هنا معجزة خالدة خاصة متفوقة متعلق بالرقم 19 في القرآن الكريم

هل لك أن تعطينا فكرة عنها , أي إعجاز الرقم 19 في القرآن الكريم ؟

لقد اكتشف بعض العلماء بأن القرآن الكريم مبني في عدد سوره وآياته وكلماته وحروفه وكله على الرقم 19 فكيف ذلك ؟

أولا : فيما يتعلق بيسم الله الرحمن الرحيم

• إن أول آية وضعت في القرآن الكريم , هي الآية الأولى في سورة الفاتحة وهي بسم الله الرحمن الرحيم ,

وعدد حروف بسم الله الرحمن الرحيم بالرسم العثماني الذي تكتب فيه هو تسعة عشر حرفا كما ترى 0

• تكررت كلمات بسم الله الرحمن الرحيم , بأعداد تقبل القسمة على 19 , وهو العدد الأولي الصعب الذي لا يقبل القسمة إلا على نفسه وعلى الواحد , فتأملوا ذلك معي

• فقد وردت كلمة اسم في القرآن الكريم كاملا 19 مرة وهو ما يساوي (19 × 1) , بدون أي باقي 0

• تكررت كلمة الله في القرآن الكريم 2698 مرة أي 19 × 142 مرة بدون أي باقي , وبالتمام والكمال 0

• تكررت كلمة الرحمن في القرآن الكريم 57 مرة أي 19 × 3 بدون أي باقي بالتمام والكمال 0

• تكررت كلمة الرحيم في القرآن الكريم 114 مرة , وهو نفس عدد سور القرآن الكريم , وهو يساوي 19 × 6 بالتمام والكمال وبدون أي باقي 0

• وردت بسم الله الرحمن الرحيم في القرآن 114 مرة أي 19 × 6 , والجدير بالذكر أن سورة التوبة لا تبدأ بسم الله الرحمن الرحيم , ولكن سورة النمل وردت فيها بسم الله الرحمن الرحيم مرتين , الأولى في أول السورة , والثانية كانت في الآية (30) " إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ " (30) , لاحظوا أن رقم هذه الآية 30 , وأن الآية التي في سورة المدثر والتي تتحدث عن الرقم تسعة عشر " عَلَيْهَا تِسْعَةَ عَشَرَ " (30) , المدثر, رقمها ثلاثين أيضا 0

• وإذا بدأنا العد من سورة التوبة , أي السورة التي لا توجد فيها بسملة , تكون ترتيب سورة النمل , التي فيها بسملتان , رقم 19 0

• وإذا بدأنا عد الكلمات من بداية السورة إلى الآية 30 من سورة النمل والتي هي " إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ " (30) نجد أن عدد الكلمات من بداية السورة هو 342 وهو حاصل ضرب 19 × 18 , والجدير بالذكر أن الفرق بين ترتيب السورتين في المصحف أي التوبة التي رقمها 9 , وسورة النمل التي رقمها 28 , هو 18 0

ثانيا : فيما يتعلق بأول ما نزل من النبوة

قال علماء الأمة بأن أول ما نزل في نبوة رسول الله صلى الله عليه وسلم كان قوله تعالى " اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) العلق 0 لقد كانت هذه الآيات هي الآيات الأولى من سورة العلق و أول آيات أنزلت أبدا في القرآن الكريم

• وإذا عدنا عدد كلمات هذه الآيات وجدنا أنها 19 كلمة 0

• وإذا أحصينا عدد حروف هذه الكلمات التي كانت أول ما أنزل من النبوة وجدنا أنها 76 حرفا أي 19 × 4 بالتمام والكمال وبدون باقي 0

• عدد آيات سورة العلق 19 آية 0

• عدد حروف كلمة العلق 285 حرفا , أي 19 × 15 بالتمام والكمال وبدون أي باقي 0

• ترتيب سورة العلق من آخر القرآن , السورة رقم 19 0

• والآية كلها كاملة تتكون من 57 كلمة أي (19 × 3) كما سبق وأسلمنا 0

ثالثا : آخر ما نزل من القرآن الكريم

لقد كان آخر ما نزل من القرآن الكريم سورة النصر فتأملوها معي " إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (1) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا (2) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (3) النصر 0

• إن عدد كلمات سورة النصر هو 19 كلمة 0

• وأول آية من سورة النصر " إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ " تتكون كما تلاحظون من 19 حرفا أيضا 0

رابعا : أول ما أنزل من السور كاملا 0

كانت سورة الفاتحة أول سورة أنزلت كاملة على رسول الله صلى الله عليه وسلم , وقد نزلت بعد بداية نزول سورة المدثر , فتأمل معي هذه السورة العظيمة

" بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (1) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (2) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (3) مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ (4) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (6) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ " (7) الفاتحة , وإني سأريك معجزة الرقم 19 في سورة الفاتحة بالورقة والقلم والآلة الحاسبة

• فإذا كتبنا آيات الفاتحة بجانب بعضها بعضا لتكون رقما واحدا , كان هذا الرقم من مضاعفات الرقم 19 , فتأملوا ذلك معي $402859 \times 19 = 7654321$

• وإذا وضعنا عدد حروف كل آية من آيات سورة الفاتحة بجانب بعضها , حصلنا على رقم طويل جدا , ولكنه من المعجز أن هذا الرقم يقبل القسمة على 19 العدد الأولي الصعب , بدون باقي وبالتمام والكمال , فتأملوا ذلك معي

الآيات : 7654321

عدد الأحرف : 19 17 12 11 18 43

وهذا العدد $(2272732164301 \times 19) = 43181811121719$

ولعل معجزة الرقم 19 في القرآن الكريم وغيرها من المعجزات الرقمية تتجاوز كونها تتعلق بأول ما أنزل من القرآن من آيات للنبوة والرسالة , وبوجود إعجاز الرقم 19 من أول آية في القرآن إلى آخر آية في القرآن , وأول ما وضع من سور في القرآن (وأقصد بذلك الفاتحة) , فقد اكتشف أن فواتح السور التي تبدأ بحروف مثل (الم , كهيعص , حم , يس , طه , الر , المص , طسم , حم عسق , طس , ق , ن) متعلقة بشكل مباشر بمعجزة الرقم 19 في القرآن الكريم 0 وسأعطيك هذا بالتفصيل

1- المر : فمجموع (أ + ل + م + ر) , أي مجموع هذه الحروف التي وردت في سورة الرعد هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

2- المص : فمجموع (أ + ل + م + ص) , أي مجموع هذه الحروف التي وردت في سورة الأعراف هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

3- حم عسق : فمجموع تكرار (ح + م + ع + س + ق) أي مجموع هذه الحروف التي وردت في سورة الشورى هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

4- حم : فمجموع تكرار (ح + م) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها (الحواميم) هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

5- عسق : فمجموع تكرار (ع + س + ق) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

6- الم : فمجموع تكرار (ا + ل + م) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

7- الر : فمجموع تكرار (ا + ل + ر) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

8- طسم : فمجموع تكرار (ط + س + م) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

9- طس : فمجموع تكرار (ط + س) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

10- طه : فمجموع تكرار (ط + هاء) أي مجموع هذه الحروف في السور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

11- كهيعص : فمجموع تكرار (ك + هاء + ي + ع + ص) أي مجموع هذه الحروف في سورة مريم هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

12- ص : فمجموع تكرار (حرف الصاد) في السورة التي وردت فيها , مثل سورة ص وسورة مريم , هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

13- يس : فمجموع تكرار (ي + س) أي مجموع هذه الحروف في سورة يس والسور التي وردت فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

14- ق : فمجموع تكرار (حرف القاف) في السور التي ورد فيها , هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال بدون أي باقي 0

15- ن : فمجموع تكرار حرف النون في السور التي ورد فيها هو رقم يقبل القسمة على 19 بالتمام والكمال وبدون أي باقي 0

16- ولذلك فإني أقول بعد هذه المعجزات الرقمية الخارقة الخالدة أن القرآن الكريم قد وصلنا بالتواتر من غير زيادة ولا نقصان , ومن هنا تنهار كل المحاولات التي حاولت أن تنال من هذه الحقيقة 0

• استحالة أن يكون هذا النظام قد حصل مصادفة , فالإعجاز العددي والدقة أكبر وأكثر وأعلى وأعظم من أن تكون قد وردت مصادفة 0

وبعد استعراض هذه المعجزات الخالدة الرائعة العظيمة والتي تؤكد علي شئ واحد وتدل عليه أن هذا القرآن لا يمكن أن يأتي به بشر ولو اجتمعوا عليه " قُل لِّئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَىٰ أَن يَأْتُوا بِمِثْلِ هَٰذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا " (88) الإسراء

" وتعهد الله بذلك بحفظ هذه النسخة المثالية التي أَرادها الله , والتي رأينا أن الدقة فيها تختل إذا غيرنا فيها حرفا واحد فقد قلنا أن الله لو قال مكة بدلا من بكة في الآية (96) من سورة آل عمران , إذ تبدأ سورة آل عمران بقوله تعالى (ألم) " إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ " لزيد عدد حروف الميم حرفا واحدا ولأصبح مجموع الحروف الألف واللام والميم في سورة آل عمران تقبل القسمة على 19 ولكن الباقي واحد ولاختل كل عدد حروف الألف واللام والميم في كل السور التي تبدأ (ألم) وأصبحت بذلك تقبل القسمة على 19 ولكن الباقي واحد وبالتالي لاختل نظام القرآن كاملا بالنسبة لحرف الميم بذلك وإننا نستنتج من هذا المثال أن الدقة العظيمة المتناهية في القرآن وتوازنه تصل إلى حرف واحد , فلو غيرنا حرفا واحدا مكان حرف لاختل نظام كامل من مجموعة كبيرة من السور كما رأينا ولاختل نظام القرآن كاملا 0 إذن فالرقم مهم جدا ودقيق في القرآن الكريم , ومن هذه المعجزات الرقمية العظيمة الخارقة الخالدة والتي يعجز عنها حتى الكمبيوتر , نستنتج أن الله تعالى أحصى كل شئ عددا بما في ذلك الأكل والطعام والشراب والأغذية في القرآن الكريم , وفي الحقيقة أن هذه الدقة العددية المتناهية والتي أحصى الله تعالى فيها كل شئ بما فيها الأطعمة والأشربة والأغذية في القرآن الكريم كانت هي المفتاح الذي فتح الله تعالى به علينا وبدانا من خلاله وضع نظام الغذاء الميزان , أسس علم التغذية والطاقة القرآني 0

إذن يمكن أن نقول د 0 قدسي أنك قد استفدت كثيرا من الإعجاز الرقمي للقرآن فهل يمكن أن نشرح لنا كيف توصلت إلى استخلاص نظام الغذاء الميزان

نظرا لأنني **طبيب** , وأن لغة الطب لا تتحدث إلا بالأرقام والمقادير , فنحن عندما نقيس الهيموغلوبين في الجسم يجب أن يكون في حدود معينة , إذا كان أكبر منها فهو غير طبيعي , وإذا كان أقل منها فهناك فقر دم عند الإنسان وهذا غير طبيعي أيضا , وكذلك عندما نقيس عدد الصفائح الدموية عند الإنسان والتي تمنع النزف , فيجب أن تكون ضمن عدد محدد , وإذا زاد عددها عن عدد محدد تكون مختلة , وإذا نقص عددها أيضا فإن هذا يدل على نقص فيها وخلل في الجسم , ومن هنا كانت البداية 0 فقد وجدت أن الله سبحانه وتعالى يركز على العدد بشكل دقيق جدا , ويشير إلى أهميته بشكل مفصل في كثير من آياته " لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا " (94) مريم , ويشير في آية أخرى أهمية العدد في كل شئ " وَأَحْصَىٰ كُلَّ شَيْءٍ عَدَدًا " (28) الجن ولذلك اعتقدت أنني إذا قمت بدراسة إحصائية على الأطعمة والمأكولات والأغذية والأشربة التي ذكرت في القرآن الكريم فإني سأحصل على شيء , وهذا بالفعل ما كان فقد قمت بإحصاء جذر كلمة طعم في القرآن الكريم , وكذلك جذر كلمة أكل في القرآن الكريم , على أساس أن هناك فرق كبير بين الطعام والأكل , فالأكل هو كل ما يؤكل ويدخل الجوف مثل الخيار والجزر والمكسرات وغيرها , أما الطعام فهو ما يقتات به , أي يمكن للإنسان أن يعيش عليه لوحده ولفترة طويلة , كما حدث مع أهل مصر في عصر يوسف إذا عاشوا على الحنطة 7 سنين متواصلة وعلى الحنطة فقط , ومثلما حدث مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان يعيش شهرين كاملين على الأسودين , التمر والماء 0 فالحب والتمر إذن من الأطعمة , في حين أن الخيار مثلا ليس من الطعام لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش عليه فترة طويلة 0

كما أنني قمت بالتمييز بين كلمة أكل بمعنى الأكل الحقيقة بأن يضع الإنسان شيئا في فمه ويأكله , والأكل المجازي في القرآن مثل أكل مال اليتيم وأكل الربا , وأكل الغنائم 0 وهنا كانت المفاجئة الأولى

فقد ثبت لدي أن كل المواد المأكولة التي وردت في القرآن الكريم من **تمر وحب وعنب ولحم وزيتون وأعشاب وفواكه** , وغيرها من كل المواد المأكولة التي وردت في القرآن الكريم قد وردت بتكرار مجموعها يعادل كلمة أكل ومشتقاتها (بمعنى الأكل الحقيقي) في القرآن الكريم 0

وليس ذلك فقط فقد ثبت معي أن المواد الطعامية التي ذكرها الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم مثل التمر والعنب واللبن والحب وغيرها , وهي نفسها التي كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخرج الصدقة والزكاة منها " فَعِنِّي أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيُّ كُنَّا نَخْرُجُ زَكَاةَ الْفِطْرِ إِذْ كَانَ فِيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَاعًا مِنْ طَعَامٍ أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ زَبِيبٍ أَوْ صَاعًا مِنْ أَقِطٍ " رواه الترمذي 0, فعندما أحصيت هذه المواد الطعامية بتكراراتها التي وردت فيها في القرآن الكريم كاملا وجدت أنها مطابقة لعدد كلمة طعم ومشتقاتها التي وردت في القرآن الكريم

وكذلك عندما أحصيت الأشربة بتكراراتها التي وردت في القرآن الكريم مثل الزيت والخل واللبن والزنجبيل والكافور وغيرها , وجدت أنها مطابقة تماما لعدد كلمة شرب ومشتقاتها التي وردت في القرآن الكريم 0 وليس هذا فقط فعندما جمعت عدد كلمات شرب ومشتقاتها في القرآن الكريم , مع عدد كلمة طعم ومشتقاتها في القرآن الكريم وجدت أنها تساوي ككل مجموع كلمة أكل ومشتقاتها في القرآن الكريم 0

فأدرت ساعتها صحة استنتاجي في أن العدد ذو أهمية رائعة جدا وضرورية جدا في تشكيل نظام غذائي كامل متكامل يطبق خلال فترة معينة 0

لقد ذكرت أثناء حديثك أنه كان هناك مفاجئة أولى , فهل يعنى ذلك أنه كان هناك مفاجئة ثانية ؟

هذا صحيح , فبالفعل لقد كان هناك مفاجئة ثانية , ولقد كانت المفاجئة الثانية أكبر وأعظم وذلك لأنه بعد هذا البحث النظري , أصبح لدي مأكولات وأطعمة ومشروبات محددة (هي التي وردت في القرآن الكريم) , بتكرارا معين , موزعة على وجبات محددة , خلال فترة زمنية محددة , بتسلسل معين , وبقواعد ذهبية معينة , وبعلاقات خاصة مع بعضها بعضها , وما كان علي بعد كل هذا الفتح من الله إلا أن أبدأ الدراسة العملية على ذلك

فبدأت بتطبيق أسس علم التغذية والطاقة القرآني (نظام الغذاء الميزان , لقد أسميته كذلك بناء على تفسير خاص لسورة الرحمن) على أكثر من مائتي مريض بمرضى بدراسة دقيقة متناهية في الدقة , بحيث نقوم بأخذ القصة المرضية المفصلة لمريض يعاني من مرض مزمن مستعصى على العلاج الحديث, ثم نقوم بالفحص السريري الكامل لنجد ما عنده من علامات مرضية أظهرها مرضه المزمن , ثم نقوم بالفحوصات المخبرية والشعاعية اللازمة لكل مريض كل حسب مرضه , وفي الخطوة الرابعة نقوم بعملية تنظيف غذائي للجسم ثم نقوم بتطبيق نظام الغذاء الميزان عليه 0

وقد كانت النتائج مذهلة بشكل معجز رائع عظيم , فها هي الحالات تتحسن الواحدة تلو الأخرى تحسنا تدريجيا , مضطربا شيئا فشيئا , وها نحن نصل ببعض المرضى إلى الشفاء التام في خلال ثلاثة أسابيع وشهر , بعد أن عانوا سنين طويلة من أمراض مزمنة عصال لا شفاء لها في الطب الحديث , عذبهم وعذبت أهاليهم الذين عانوا معهم من أمراضهم المزمنة هذه 0

هل لنا أن تحدثنا عن أول حالة عالجتها بهذه الطريقة ونجحت وكيف كان شعورك بذلك ؟

لا أخفيك يا أخي صالح أني خررت لله ساجدا سجود شكر عظيم وعينا ي تذر فان الدموع بعد شفاء أول حالة كانت لامرأة تعاني من عقم سببه ارتفاع هرمون الحليب الذي قد وصل لأرقام مخيفة عجز الطب الحديث ودواء البارلوديل الذي كانت تأخذه والذي كان عذابا بالنسبة لها , فقد ورم هذا الدواء وجهها ويديها وأصابها بالاكنتاب والضعف والغثيان والقرف من الطعام والهزال والتعب والنوم الكثير وآلام في العضلات والمفاصل وغير ذلك , ومع كل هذه التأثيرات الجانبية العظيمة لهذا الدواء الجبار على الجسم , فقد استمرت المريضة في تناوله وتحمل كل قرفه وآثاره الجانبية رغبة منها في الحصول على طفل من الله سبحانه وتعالى من خلال هذا الدواء , ولكن كانت كل المحاولات التي قامت بها هذه المرأة قد باءت بالفشل الذريع 0

وما هي إلا أسابيع ثلاثة علي نظام الغذاء الميزان , وهي أقل من المدة المقررة حسب الشيفرة القرآنية , إلا وهرمون الحليب قد عاد إلى أرقامه الطبيعية بعد سنوات طوال من الارتفاع , وما هي إلى شهرين وحملت هذه المرأة بطفل بطريقة طبيعية , رزقها الله سبحانه وتعالى إياه بعد أن أخذت الغذاء الميزان , وما في هذا القرآن من شفاء " ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " (82) الإسراء 0

وبدأت الحالات المزمنة المستعصية تتعافي وتتشافى تترى واحدة تلو الأخرى , وكأننا نعالج حالة بسيطة من رشح , أو حالة بسيطة من زكام بسيط , فخلال أيام قلائل وخلال شهور قليلة نحصل على شفاء تام في معظم الحالات , وحتى الحالات التي لم تشف تماما , فقد تحسنت بدرجة كبيرة أصبح المرض المزمن معها لا يشكل معضلة ومنغصا على الحياة 0

وقد كان حصول الشفاء بإذن الله بطريقة سهلة جدا , ورخيصة جدا فليس هناك من حاجة لدفع مئات الألوف من أجل عملية جراحية أو الحصول على علاج من بلاد الواق واق , وليس هناك استغلال من قبل التجار في بيع مواد غذائية غريبة عن ثقافتنا , بأسعار باهظة الثمن , وليس هناك داع لتحريم اللحم واللبن والعسل والتمر , فها هي هذه الأطعمة واللحوم والألبان تمثل لب هذا النظام الغذائي القرآني , الذي يمثل نجاحا فائقا كبيرا عظيما بفضل ونعمة من الله وإيادن ومشية الله سبحانه وتعالى 0

ما شاء الله , لا قوة إلا بالله , هل لك أن تعطينا فكرة عن الامراض التي أجرينم الدراسة عليها ونجحت ؟

وأود ان اذكر هنا, بعض الامراض التي تم تطبيق الدراسة عليها واثبتت نجاحها الفائق :

أولا: امراض الجهاز التنفسي , بما في ذلك الربو المزمن , والتهاب الانف التحسسي المزمن , والتهاب اللوزات المتكرر عند الاطفال , التهاب الجيوب المزمنة , التهاب القصبات المزمن , النفاخ الرئوي , الرشوحات المتكررة الناجمة عن ضعف المناعة 0

ثانيا : امراض الغدد والامراض الاستقلابية : مثل الورم المفرز للبرولاكتين في الغدة النخامية , زيادة نشاط الغدة الدرقية , نقص نشاط الغدة الدرقية , الداء السكري بنوعيه المعتمد على الانسولين وغير المعتمد على الانسولين , اضافة الى اختلاطات الداء السكري, متلازمة كوشينغ (الناجمة عن زيادة

الكورتيزول داخل الجسم)، ترقق العظام ، هشاشة العظام ، حالات العقم خصوصا تلك التي من مصدر هرموني ، آلام الدورة الشهرية عند النساء ، اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء 0

ثالثا : امراض الكلية ، مثل التهاب الكلية الحاد و الحصى المتكررة في الحالب والكلية ، متلازمة النفروز ، وحتى بعض انواع قصور الكلية الحاد، والتهابات المسالك البولية المتكررة 0

رابعا: امراض القلب والشرايين ، مثل ارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع كوليسترول الدم ، بعض حالات قصور القلب ، وتصلب شرايين القلب

خامسا : امراض الدم ، مثل فقر الدم ، بعض انواع سرطانات الدم ، وسرطانات العقد اللمفاوية

سادسا: امراض المفاصل ، مثل التهاب المفاصل الرثياني ، آلام الظهر المزمنة ، تحسن في مرض الذئبة الحمامية الجهازية و الام المفاصل العامة 0

سابعا: الامراض الجلدية ، كالحساسية ، والاكزيما ، الشرى ، والطفح الجلدي ، وتساقط الشعر ، وحتى بعض حالات البهاق، وبعض حالات الصدفية 0

ثامنا: امراض الجهاز الهضمي ، مثل التهاب المعدة ، والقرحة المعدية ، والتهاب القولون المتتهيج و بعض حالات التهاب القولون التقرحي

وغيرها الكثير من الامراض والتي لا مجال لذكرها كاملة 0

يمكن عرض هذا الجزء كجزء ثاني للمقابلة

هل كان هناك من دليل على صحة نظام الغذاء الميزان الذي اكتشفته ؟

ليس هناك دليل أكبر من نجاحه الكبير الذي رأيت في شفاء العديد من الحالات المزمنة المستعصية ، ولكن يمكنني أن أقول في الإجابة عن هذا السؤال أنه نعم كان هناك دليل كبير على صحة البحث ومنهجيته فقد أعادتني حالات النجاح هذه العظيمة والتي حدثت بفضل ونعمة من الله سبحانه وتعالى إلى النظر في نظام الغذاء الميزان مرة أخرى ومرارا عديدة ، أضع هذا البرنامج أمامي وأبدأ بتأمله مئات المرات بل وآلاف المرات ، وأعادتني حالات النجاح هذه للقراءة في السنة النبوية وتأمل كل الأحاديث التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم في الأطعمة والأغذية والأشربة ، والآداب والأخلاق الغذائية التي كان يقوم بها صلى الله عليه وسلم في ذلك ، وقد كانت مصادري هي الكتب التسعة ، (صحيح البخاري ، ومسلم ، والترمذي ، والنسائي ، وأبو داود ، وابن ماجه ، وأحمد ومالك والدرامي)0

وفوجئت بمدى التطابق الهائل والعظيم بين سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وبين الشيفرة القرآنية المكتشفة ونظام الغذاء الميزان المكتشف

فها هو الرسول يدعو للتصحيح بسبع تمرات عجوة " فَعَنْ عَمْرِ بْنِ سَعْدٍ عَنِ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ " رواه البخاري ، وها هي الشيفرة القرآنية تكشف لنا عن سبع حبات من التمر في الصباح 0

وها هو حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الذي ينص أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يتمتع لينا بالتمر " قَالَ دَخَلْتُ عَلَى رَجُلٍ وَهُوَ يَتَمَجَّعُ لَبَنًا يَتَمَرٌ فَقَالَ ادْنُ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَمَاهُمَا الْأَطْيَبَيْنِ " رواه أحمد ، وها هي الآية القرآنية تجمع بين اللين والنخيل " وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسَقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (66) وَمِنْ تَمْرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (67) النحل 0

وفي الحقيقة أن صور التطابق التام بين الشيفرة القرآنية وما وصل إلينا من سنة الرسول صلى الله عليه وسلم في تطبيقه للأنظمة الغذائية ومراعاة القواعد الذهبية يشير بشكل واضح وكبير ، إلى معرفة رسول الله صلى الله عليه وسلم بهذه الشيفرة القرآنية أو على الأقل بهذه القواعد الذهبية في ترتيب الأغذية بالنسبة لليل والنهار ، وفي علاقاتها مع بعضها البعض في ترتيب أخذها 0

لقد ذكرت فيما سبق أنك اكتشفت أكثر من 500 نقطة إعجازية جديدة في القرآن والسنة تتعلق بعلم التغذية و الطاقة في القرآن والسنة فهلا أطلعتنا كيفية اكتشاف ذلك ؟

لقد كانت هذه الاكتشافات الرائعة التي من الله سبحانه وتعالى علي بها ، دافعا قويا للبحث في كل مكون من مكونات نظام الغذاء الميزان فبدأت بدراسة كل الأطعمة والأغذية والمأكولات والأشربة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم ، من خلال كتب الطب النبوي السابقة (الطب النبوي لابن القيم الجوزية ، الطب النبوي لأبي نعيم

الطب النبوي للإمام الذهبي ، الطب النبوي للبغدادي) ، وقد كانت خيبة أملي كبيرة ، ذلك لأنني اكتشفت أن كل هؤلاء قد نقل بعضهم من بعض ، فمثلا عندما بحثت عن التمر في كل هذا الكتب ، فوجدت أن هناك خمسة أحاديث بالعدد تتحدث عن التمر ، وقد ذكرت في هذه الكتب الأربعة بالترتيب ، وحتى نفس التعليقات التي كتبت على هذه الأحاديث كانت متطابقة بالحرف ، فظننت أنني أقرأ في كتاب واحد ، بالرغم من أنها أربعة كتب مختلفة

فقلت بدلا من أن أنقل عن هؤلاء العلماء , علي أن أنحى منحى آخر للبحث في كل مادة غذائية أو طعامية أو شرابية ورد ذكرها في القرآن الكريم
وقد كان المنهاج الذي اتبعته في كل الموسوعة لوضع أسس علم التغذية والطاقة القرآني , منهاجا صارما كاملا موسوعيا , فقد قمت بجمع كافة الآيات القرآنية التي تتحدث عن كل مادة من المواد الغذائية والطعامية والشرابية في القرآن الكريم , وقمت بدراسة تفسير الآيات التي تتعلق بكل مادة من هذه المواد بأدق ما يمكن من خلال كتب التفسير المعتمدة في العالم الإسلامي مثل تفسير القرطبي والطبري وابن كثير وتفسير الجلالين وظلال القرآن والأساس في التفسير وغيرها من مجلدات التفسير العظيمة التي يسرها الله سبحانه وتعالى لي , وقد كنت دائما أقوم بمقارنة هذه التفسيرات مع بعضها بعضا , كما أنني استطعت من خلال هذه الآيات أن أستنبط الآيات التي تتحدث عن كل مادة من هذه المواد الطعامية والغذائية مثل (التمر , الحب , الفواكه , الأعناب , اللحوم , المن والسلوى , الريحان , البقل القثاء والفوم والعدس والبصل والمن والسلوى , الرمان , الطلح المنضود , التين والزيتون) , وكذلك كل الآيات التي تتحدث عن الأشربة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم مثل (اللبن , العسل , الخل شراب الزنجبيل , شراب الكافور , شراب الرحيق المختوم) 0

وقمت بعد ذلك بجمع كل أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم من الكتب التسعة (البخاري , ومسلم , والترمذي , والنسائي , وابن ماجه , وأبوداود , ومالك , وأحمد , والدارمي) التي تتحدث عن هذه الأطعمة والأشربة والأغذية , وقمت أيضا بدراسة مقارنة لتفسير هذه الأحاديث مع بعضها بعضا , كما قمت بمقارنتها مع تفاسير الآيات القرآنية السابقة , ثم قمت بعد ذلك بإجراء دراسة علمية ضخمة موسوعية تحليلية عن تركيب هذه الأطعمة والأشربة والأغذية من كافة النواحي الغذائية والعلمية, وركزت عليها من الناحية التركيبية ومحتواها من كل عنصر من العناصر والكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية الوفيرة والنادرة , وفوائد كل عنصر من هذه العناصر وأين يعمل في الجسم وكيف يعمل وفوائده العلاجية واستخداماتها , وكان كل ذلك مقرونا مع أحدث الدراسات العلمية العالمية التي أجريت على هذه الأغذية والأشربة , وكذلك جمعت كل الدراسات العالمية الممكنة عنها , وفوائدها العظيمة في العلاج , واستخداماته في العلاج والدراسات العلمية التي أثبتت ذلك 0

وكنت لا أسمع عن كتاب يتحدث أي طعام أو شراب أو غذاء ذكر في القرآن الكريم إلا وأسعى لاقتنائه ودراسته دراسة تفصيلية تمحيضية , وكنت لا أرى مجلة من المجلات الغذائية العالمية تتحدث عن هذه الأطعمة والأغذية والأشربة القرآنية وفوائدها وقدراتها الخارقة إلا وأقوم باقتناء هذه المجلة من أجل الحصول على الدراسة المذكورة عنها 0

وكنت لا أطرق موقعا على الإنترنت يتحدث عن هذه الأطعمة والأغذية والأشربة القرآنية إلا وأقوم بأدق الدراسة عما يحتويه هذه الموقع من معلومات ومقارنة هذه المعلومات العلمية الغذائية مع ما جمعته من معلومات علمية غذائية وطبية عنه من المصادر الأخرى 0

وأهم من ذلك كله كانت المقارنة المتناهية في الدقة التي أجريتها بين كل هذه الحقائق العلمية من طرف , وما ورد في القرآن وتفسيره والكتب التسعة للأحاديث وتفسيرها من جهة أخرى , ودهشتي العظيمة عندما وجدت التطابق التام بين ما جاء به القرآن وتفسيره وكذلك أمهات كتب الأحاديث وتفسيرها , وأحدث ما جاء به العلم الحديث من علم التغذية وعلم الطاقة الحديثين , وكانت بذلك النقاط الإعجازية الجديدة المكتشفة في هذه الأطعمة والإغذية والأشربة القرآنية تتوالى تترى الواحدة تلو الأخرى عن الإعجاز العلمي في القرآن والسنة والمتعلق بالناحية الغذائية أو الطاقة لهذه الأطعمة والأشربة , وقد شرحت كل نقطة اكتشفتها بشكل مفصل وأشرت لها عند ورودها في الموسوعة بأنها نقطة إعجازية , كما أشرت لها في فهرس الموسوعة أيضا لسهولة البحث عنها لمن أراد ذلك 0

وقد قمت بنفس المنهاج تماما في دراسة القرآن وتفسيره , وكذلك كتب الأحاديث التسعة وتفسيرها وعملية المقارنة الشاملة بينها من طرف ولكن هذه المرة كانت هذه المقارنة من حيث علم الطاقة , وقمت بمقارنتها من طرف آخر مع أحدث ما توصل إليه العلم الحديث من علم الطاقة , فكان بذلك اكتشاف النقاط الإعجازية العظيمة التي تختص بهذه الأطعمة والأغذية والأشربة من حيث علم الطاقة والتي أشرت أيضا إلى هذه النقاط الإعجازية التي تفضل الله سبحانه وتعالى علي باكتشافها والتي تتعلق بطاقة هذه الأطعمة والأشربة التي ورد ذكرها في القرآن والسنة والعلم الحديث في مواقعها في الكتاب وفي الفهرس أيضا 0

وأهم من ذلك كله أنني قمت بوضع كل خبراتي العلاجية والتي اكتسبتها بمعالجة آلاف المرضى وكذلك خبراتي من خلال الدراسة التي أجريتها علي أكثر من مائتي مريض خلال أربع سنوات , وملاحظاتي الخاصة في كل نقطة علمية أو طاقة تتعلق بهذه الأطعمة والأشربة والمأكولات والأغذية والقرآنية وذلك من خلال استخدامي له في معالجاتي ودراستي 0

هل أكتشفت مثلا نجاحات أثناء تطبيق لنظام الغذاء الميزان على المرضى لم تكن قد توقعتها ؟

أشكرك على هذا السؤال المهم فقد اكتشفت وعن طريق الصدفة , ومن خلال المرضى الذين عالجتهم , ان هناك تغيرا وتحولا كبيرا وهائلا وتاما في نفسية المرضى الذين طبقوا هذا النظام , فالإكتئاب والهم والحزن

وضعف الهمة والتخاذل والوهن وضعف الإرادة والتخاذل والوهن , كما اخبر عن ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم " وليبعثن الله في قلوبكم الوهن " , كلها زالت من نفوس هؤلاء المرضى , واستبدلت بالقوة والحماسة والعزم والأرادة والنية الصادقة والعمل الحازم كما اجمع جميع من طبق هذا النظام القرآني مما حدا بي على أن أطبق البرنامج على اشخاص اسوياء , ليس لديهم اية امراض , لنرى التأثير النفسي لهذا البرنامج القرآني , فكانت نفس النتائج العقلية والفكرية والنفسية والجسمية السابقة المذهلة الباهرة , وبفضل من الله تعالى ورضوان

ولعل أهم ما وجدناه بعد تطبيق نظام الغذاء الميزان على المرضى , أن كثير من المرضى كان يعاني من أمراض نفسية مثل الاكتئاب والوسواس القسري , والشك وغير ذلك من الامراض النفسية المختلفة , والجدير بالذكر أن كل هذه الأمراض قد اختفت تماما أو تحسنت بشكل كبير بشهادة من كان مصابا بها , مما يفتح الباب واسعا لتطبيق دراسة ضخمة في نظام الغذاء الميزان على الأمراض النفسية بإذن الله تعالى 0

كيف يمكن أن تفسر لنا علميا ما حدث عند من يستخدمون نظام الغذاء الميزان من تحسن واضح في نفسيتهم 0

يتميز نظام الغذاء الميزان من الناحية الطبية أن تناول هذه الأطعمة والمأكولات والاشربة والأغذية القرآنية بهذه المقادير وبهذا العدد وبهذا التكرار التي وردت فيه في القرآن يعطي الحاجة اليومية لكل إنسان من كل العناصر الغذائية التي يحتاجها بالتمام والدقة المتناهية بما في ذلك الأحماض الأمينية التي هي وحدة بناء البروتينات وكذلك هي وحدة بناء النواقل العصبية , وسأشرح باختصار كيف يعمل جهازنا العصبي , ومم يتكون فجهازنا العصبي ؟ بكل بساطة إنه يتكون من ترليونات من الخلايا العصبية ذات الشكل الفريد , ونقول إنه شكل فريد , لأنه لا يوجد ما يشبهه بين الخلايا الأخرى من خلايا الجسم , فالخلية العصبية تتميز بوجود رأس لها , وهو ما يعرف باسم جسم الخلية , ويخرج من جسم الخلية هذا استطالة رفيعة طويلة , تمتد لمسافات تطول أو تقصر , وهي تعرف باسم محور الخلية , هذا ويشكل كل من جسم الخلية ومحورها الخلية العصبية , أو ما يعرف باسم العصبون , والغريب العجيب أنه لا يوجد عصبون واحد أو خلية عصبية واحدة تتصل تشريحيا , أي تلامس خلية عصبية أخرى , بل تكون هناك مسافة فراغية بسيطة بين خلية عصبية وأخرى 0 إذن فكيف يعمل هذا الجهاز العصبي , وكيف يوصل رسائله الكيماوية من عصبون إلى آخر ؟ والجواب عن طريق الرسائل الكيماوية : إذ تقوم كل خلية عصبية بإطلاق مادة كيماوية تعرف باسم الناقل العصبي , وذلك من نهاية محور الخلية العصبية الأولى , إلى جسم الخلية العصبية الثانية , وهكذا 0 وقد وجد أن هناك أنواعا شتى لهذه النواقل العصبية , وقد اكتشف أيضا أن كل منطقة من الجهاز العصبي , والمستولة عن وظيفة محددة , تعمل بنوع خاص من النواقل العصبية , لا تستخدم غيره

وظائف النواقل العصبية

ولكن ما وظائف النواقل العصبية هذه , إضافة إلى أنها تنقل التنبيه من خلية عصبية إلى خلية عصبية أخرى , فقد وجد أن لكل واحد منها أدوارا شتى في كثير من وظائفنا الحياتية والسلوكية 0 فمثلا فقد وجد أن الناقل العصبي الذي يعرف باسم النورأدرينالين , له دور في دورة النوم والاستيقاظ عند الإنسان " وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) النبا 0 كما أن للنورأدرينالين دورا في التعلم , وآخر في الذاكرة , وثالثا في الوعي والانتباه وكذلك الشعور بالألم 0 وإذا حدث اختلال في النورأدرينالين هذا , فستحدث أمراض المزاج MOOD DISORDERS مثل الاكتئاب Depression والجنون Mania , وأمراض القلق Anxiety disorders , ومثالها , نوبات الهلع Panic disorders , والمخاوف النفسية Phobias , والوسواس القسري obsessive compulsive disorders , واضطرابات القلق المعممة 0

أما الناقل العصبي والذي يعرف باسم السيروتونين , فله دور هام في أمراض القلق والتي سبق ذكرها Anxiety disorders , إضافة إلى العنف وأمراض المزاج أيضا 0 mood disorders أما الهيستامين فله دور عظيم في النوم والصحو , واضطرابات النوم التي تصيب الإنسان من أرق وقلق أو نوم زائد , كما أن له دورا كبير في أمراض المزاج أيضا 0 أما الدوبامين , فقد وجد أن له دورا عظيما في حدوث أمراض المزاج Mood disorders , وفي حدوث فصام الشخصية أيضا, 0 Schizophrenia

وخلاصة القول إن هذه النواقل العصبية , هي التي لها الدور الكبير في كل الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان , وكل الاضطرابات السلوكية التي يعيشها الإنسان , ولها الدور أيضا وكما رأينا في دورات الإنسان من نوم وصحو وتعلم وذاكرة , ولها الدور الأكبر في العنف والاضطرابات الجنسية والاضطرابات المتعلقة بالشهية للطعام والأكل والجوع والشبع , والفصام , والتوحد عند الأطفال , والأمراض المراقبة (الأمراض المراقبة هي أن يشعر الإنسان بأعراض جسدية وآلام مختلفة دون أن يكون لها سبب عضوي حقيقي , ولكن سببها الحقيقي هو أنها من منشأ نفسي , وليس هناك من خلا ل الفحوصات والتحليل ما يدل على وجود سبب عضوي حقيقي) 0

كما إن لهذه النواقل العصبية دورا كبيرا وهائلا في اضطرابات الشخصية والتي تمثل الشخصيات الفصامية , وشخصيات جنون العظمة (الشكاكة) , والشخصيات الهستيرية (الاستعراضية) , والشخصيات النرجسية (الشريرة) , والشخصيات المعادية للمجتمع (الإجرامية) , والشخصيات الوسواسية , والشخصيات المعتمدة على الآخرين , والشخصيات السلبية العدوانية (العنيدة)

وخصوصا الأحماض الأمينية الهامة التي تصنع منها كل النواقل العصبية التي تحدثنا عنها باختصار , فقد وجد أن الحمض الأميني التيروسين وهو موجود بكثرة وبوفرة وبكمية كبيرة هائلة في عشبة الشعير وعشبة القمح وفي الشعير أيضا وهذه المأكولات تعتبر ضمن الاساسيات ضمن برنامجنا , نظام الغذاء الميزان , ولا تنسى أن التيروسين هو الحمض الأميني الذي تصنع منه أهم النواقل العصبية ومنها الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين , وقد رأينا وظائف هذه النواقل العصبية الجليلة فيما سبق , كما أن الحمض الأميني التريبتوفان هو الحمض الأميني الذي يصنع منه الناقل العصبي السيروتونين , موجود أيضا وبكمية كبيرة في عشبة الشعير وفي حبوب الشعير , كما أن الناقل العصبي الهيستامين يتم صناعته من الحمض الأميني الهيستيدين وهو أيضا من الأحماض الأمينية الموجودة بوفرة في عشبة الشعير وحبوب الشعير الموجودة في برنامجنا والتي حث على تناولها القرآن والسنة 0

وبالتالي فإن تطبيق برنامج الغذاء الميزان يعني بكل بساطة دخول الأحماض الأمينية , التيروسين (الذي يصنع منه الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين) ويعنى أيضا دخول التريبتوفان (الذي يصنع منه السيروتونين) , ويعني كذلك دخول الحمض الأميني الهيستيدين (الذي يصنع منه الناقل العصبي الهيستامين) إلى الجسم وبكمية كبيرة , مما يعني رفع كل هذه النواقل العصبية في جسم الإنسان وبشكل طبيعي , وارتفاع هذه النواقل العصبية والتي تنخفض بشكل كبير في الاكتئاب , يعني بكل بساطة الشفاء من الاكتئاب ودون اللجوء إلى الأدوية المضادة للاكتئاب بشكل كبير, والتي تعمل على رفع هذه النواقل العصبية التي انخفضت في حالة الاكتئاب , ولكن لا ننسى أن الأدوية المضادة للاكتئاب تحمل من التأثيرات الجانبية الشئ الخطير والذي قد يكون في سوئه أحيانا أسوأ من الاكتئاب ذاته 0

ولكن لعل المفاجئة الأكبر والأعظم وغير المتوقعة هو نجاح نظام الغذاء الميزان لمساعدة الناس عن الإقلاع عن التدخين وخلال فترة وجيزة لا تتجاوز الأسبوع , وبدون أن تعب وأي إعياء وأي إرادة كانت هي التوفيق الأعظم من الله سبحانه وتعالى في هذا البرنامج هلا حدثنا عن الآلية التي يقوم بها البرنامج يجعل المدخنين يقلعون عن التدخين وبهذه السهولة ؟

وإني أبشر المدخنين الذي ينوون الإقلاع عن التدخين بشرى جميلة , ذلك أن هذا أصبح سهلا بإذن الله , وذلك بتطبيق برنامج الغذاء الميزان ولفترة وجيزة لا تتجاوز ثلاثة أسابيع , فقد ساعدت وبفضل من الله تعالى المئات من المدخنين للإقلاع عن التدخين من خلال تطبيق هذا البرنامج 0 وقد يقول البعض إنني حاولت مرارا لأقلع عن التدخين , ولكن النيكوتين الذي فيه يشدني إلى إدمانه , كما يشد الهيروئين مدمنيه إلى إدمانه 0

أقول إن مبدأ الطيب والخبيث (نصفى الدائرة) هو المبدأ الذي اعتمده في لمعالجة الإدمان عن التدخين والإقلاع عنه نهائيا بإذن الله تعالى , وإني أقول وبكل بساطة في شرح هذا المبدأ : إن المدخن يحتاج إلى التدخين لأن الكثير من الخبائث التي في السيجارة (تذكروا أن في دخانها لوحده هناك أكثر من أربعة آلاف مادة خبيثة) , تراكمت في جسمه , وتجمعت " ويجعل الخبيث بعضه على بعض فيركمه جميعا " (37) الأنفال 0

هذا الخبيث المركوم في الجسم هو الذي يشتد لأخذ المزيد من الخبائث , لأنه يصبح له بذرة في الجسم تريد إمدادها وتزويدها وتربيتها وفحشها في الجسم , بأخذ المزيد من الخبائث , وهذا يفسر لماذا المدخنين هم أبعد أناس عن الأكل الصحي الطيب , وأكثرهم قربا إلى كل ما غيره الناس من خلق الله في الأكل 0 وكان هذا هو مبدأ العلاج , فإذا أزلنا هذه البذرة الخبيثة , لم يعد بذلك وجود لها , وليس هناك داع لأن يدخل الجسم أي خبيث بعد الآن , ما دامت قد زالت البذرة الخبيثة واستبدل محلها بالبذرة الطيبة , والتي تطلب وستطلب المزيد من الطيبات لكي تنمو في نفس وجسم طبيين , " ما كان الله ليذر المؤمنين على ما أنتم عليه حتى يميز الخبيث من الطيب " (179) آل عمران 0

وبالفعل هذا من فعلناه في نظام الغذاء الميزان , أو ما اشتهر باسم البرنامج الغذائي للدكتور جميل القدسي الدويك , فهو برنامج مكثف من الطيبات المذكورة في القرآن الكريم وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم , وضعت بنسب علمية مدروسة حسب حاجة الجسم والنفس لها , مع اجتناب كل الخبائث والمضار المحتملة (الذي يمثل المبدأ الأول من نظام الغذاء الميزان) 0

وإن كثير من المدخنين , وبعد ثلاثة أيام فقط , بدأوا يشعرون بخبث التدخين , وكرههم لرائحته ونكهته , وعدم الرغبة بالمزيد منه أو مجالسة من يمارسونه , بالرغم أنني لم أمنع أن مدخن عن التدخين أبدا , وكل ما طلبته منه هو أن يطبق نظام الغذاء الميزان , مع الاستمرار بالتدخين , ووجدت بعد فترة وجيزة فقط (كانت ثلاثة أيام عند البعض) , أن معظم المرضى يقلعون عن التدخين , وبدون أي مصاعب أو مشاق أو تعب أو

إرهاق أو حتى كبح للنفس المدمنة على التدخين , يقلعون بإرادتهم , وهم يشعرون بالقوة والنشاط وتفتح الذهن وسرعة البديهة وقوة الذاكرة 0

هل هناك وجوه أخرى غير **الإقلاع عن التدخين** , استطاع نظام الغذاء الميزان أن يغيرها عن المرضى الذين طبقوه ؟

وقد أعددت دراسة عن سرعة استجابة هؤلاء المدخنين للإقلاع بأسهل طريقة وأيسرها على الإطلاق , لأقدمها كسابقة إلى منظمة الصحة العالمية بإذن الله تعالى وبهذا فإن هؤلاء المدخنين يشعرون بأنهم دخلوا حياة جديدة , فقد تركوا حياة الخبث إلى حياة الطيب إلى غير رجعة بإذن الله تعالى , لأن من مميزات نظام الغذاء الميزان أن تستمر بتطبيقه يوما واحدا أسبوعيا مدى الحياة , مما يحافظ على استمرار الطيب في جسدك , ويمنع بذلك تراكم بذرة الخبث مرة أخرى , وهذا ما لاحظته غير المدخنين أيضا , إنهم ولأول مرة , وبعد تطبيق البرنامج , ومنذ الأسبوع الأول , بدأوا يلاحظون أنهم يأنفون من تناول أي طعام تغير عن خلقه الله تعالى , بالحفظ غير الطبيعي , أو التعليب , أو التغليف أو أي إضافة لمواد كيماوية أو هرمونية أو صباغية أو حافظة أو منكهة , ودون بذل أي مجهود لذلك , بل بشكل تلقائي عفوي , واكتشفوا بذلك الضلال الذي أطلقه بعض الناس بتغييرهم خلق الله , وتزيينه لنا , وأشكال شتى , وأنسوننا بذلك كتابنا , القرآن العظيم , ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم , البشر المثالي , وكيف كان يأكل ويشرب , وكيف علينا أن نتبع أوامره ونجتنب نواهيه في كل شئ , بما في ذلك الأكل والشرب " ما أتاكم الرسول فخذوه , وما نهاكم عنه فانتهوا , واتقوا الله إن الله شديد العقاب " (7) الحشر0 وما أسمى هذا النظام , الغذاء الميزان , إلا لأنه يعيد الميزان الذي وضعه الله تعالى في أجسامنا , بنفس قوانينه وفطرته الطبيعية , ذلك بأنه مأخوذ من النص المباشر للقرآن الكريم وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم

لقد سمعت أنك أعلنت عن مولد نظام الغذاء الميزان كطريقة مبتكرة جديدة للطب البديل , ولقد سمعت أيضا أن إعلان ذلك كان طريفا أيضا , فهلا حدثنا عن ذلك ؟

لقد تم الإعلان عن نظام الغذاء الميزان لأول مرة في بيروت في المؤتمر الدولي العربي للأول للطب البديل وذلك في 18 سبتمبر من عام 2002 , حيث أعلن عنه كعلم جديد في الطب البديل تم وضع أسسه وقوانينه من قبلي بفضل ونعمة من الله تعالى وأسس هذا العلم موضوعة في موسوعة الغذاء الميزان كنمط للإتزان الوجودي بين العلم والفكر والطب والقرآن (أسس علم التغذية والطاقة القرآني النبوي)0 وقد كان الإعلان عن مولد هذا العلم عجيب جميل كما كان اكتشافه , سبحان الله , فقد اتفقت مع منظمي المؤتمر على أن ألقى 40 دقيقة بدلا من 20 دقيقة كانت قد خصصت لكل محاضر في المؤتمر , وعندما بدأت بإلقاء كلمتي وقفني المسئول عن مجموعة محاضرتنا في الفترة الصباحية بأن الوقت قد انتهى وهو يقصد بأن الوقت انتهى أي 20 دقيقة , فأفهمته أننا اتفقنا فيما سبق على 40 دقيقة , ولكنه أصر على إنهاء الكلمة , فوقف أكثر من 200 من الجمهور الكريم والذين هم علماء في الطب البديل من كافة أنحاء العالم من أمريكا وروسيا وبريطانيا وفرنسا والصين والهند والباكستان وماليزيا وغيرهم إضافة إلى المشاركين من كافة الدول العربية , فوقفوا في وجهه مطالبين بأن أكمل كلمتي على نهايتها , ولكنه أصر , فجاء رئيس المؤتمر وأفهمه ذلك وأعطاني فترة استراحة الغذاء التي كانت 3 ساعات لأكمل فيها كلمتي , وبالفعل ما أكملتها في ثلاث ساعات و أعلنت ولادة أسس علم التغذية و الطاقة القرآني حتى وقف الجمهور الكريم لمدة 5 دقائق تصفيقا متواصلا , ولم يغادر منهم أحد لفترة الغذاء أبدا , فكان هذا توفيق وتكريم من الله سبحانه وتعالى0 سمعت أنك كنت ترفض المقابلات التلفزيونية والدعاية الأعلانية , هل هذا صحيح ؟ وإذا كان صحيحا فلماذا كنت تتجنب وسائل الإعلام ؟

في الحقيقة هذا صحيح نوعا ما , فقد كنت أحاول أن أتجنب الإعلام قدر الإمكان أثناء فترة إجرائي للبحث , والسبب في ذلك يعود إلى أن كاشفي للبحث ومحتواه قبل أن يكتمل قد يؤدي إلى الاهتمام الإعلامي الكبير في هذا الموضوع , وهذا بدوره قد يمنعني من متابعة البحث , أو قد يؤدي إلى استعجال نتائجه بصورة لا تكون كما أراها كاملة مرضية , ولكنني مع ذلك كنت أقوم ببعض المقابلات التلفزيونية هنا وهناك , وكذلك بعد اللقاءات في بعض المجالات هنا وهناك بين الفينة والأخرى دون أن أدخل في تفصيل بحث نظام الغذاء الميزان إنما أتحدث في زوايا أخرى أو زوايا خاصة من البحث دون ذكر هيكلية كاملا 0

هل لك أن تعطينا فكرة عن بعض الأنشطة واللقاءات التي أجريت معك في الفترة السابقة ؟

- 1- تم استضافتي الدكتور من قبل العديد من الفضائيات مثل تلفزيون NTV التلفزيون الجديد من قبل اخصائية التغذية الشهيرة مريم نور وذلك في حلقتين من برنامجها الشهير صحة وصحة 0
- 1- كما تمت استضافتي أيضا من قبل ال MBC تلفزيون الشرق الاوسط في برنامج كلام نواعم0

2- وتمت استضافتي كذلك في التلفزيون السعودي في برنامج الطب البديل الذي يقدمه الأستاذ خالد

التركي

3- وقد تم تعييني كمستشار في الهيئة الاستشارية لمجلة الدليل في الطب البديل , والتي تصدر في لبنان والسعودية والامارات , وتتوزع في كافة انحاء الوطن العربي الكبير, ولي فيها مقال دوري ثابت 0

3- كما ان لي مقالا ثابتا في مجلة الاعجاز العلمي للقران الكريم والتابعة لهيئة الاعجاز العلمي للقران الكريم والتي تصدر في مكة المكرمة

4- كما أن لي مقالا ثابتا في مجلة فواصل السعودية والتي تصدر في الرياض

5- تم اجراء لقائين معي في عددین متتاليين من مجلة اليقظة التي تصدر في الكويت 0

6- كما تم اجراء لقاء معي في مجلة الدليل في الطب البديل 0

7- وقد اجري لقاء رابع معي في موقع الخيمة <http://www.khayma.com> حوار الخيمة ثم لقاءات الخيمة بعنوان لقاء مع الدكتور جميل القدسي الدويك عن الطاقة للمسلم والعلاج والغذاء 0

سمعت أيضا أنك ألقىت عدیدا من المحاضرات , وأن محاضراتك تتميز بأنها مزدحمة بالمشاركين والمهتمين في موضوع الطب الإسلامي , فهلا أعطيتنا فكرة عن محاضراتك التي ألقىتها سابقا 0

لقد قمت بفضل ونعمة من الله بإلقاء العديد من المحاضرات , في عمان في الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم 0, وكانت بعنوان أثر الصلاة والعبادات في اتزان الطاقة في الجسم 0

وفي حلب سوريا بدعوة من نقابة الأطباء في حلب , قدمت محاضرة في مقر نقابة الأطباء في حلب بعنوان الغذاء الميزان , أسس علم التغذية والطاقة القرآني 0

وفي دمشق , سوريا , وبدعوة من رئيس غرفة الزراعة في دمشق , قدمت محاضرة في المركز الثقافي

الدولي العربي بعنوان العناصر النادرة ودورها في التربة وفي جسم الإنسان

في جدة وفي مركز الابحاث التابع لمستشفى الملك فهد التخصصي , وقد كانت المحاضرة بعنوان " والسماة رفعها ووضع الميزان : اسرار الطاقة الخفية في جسم الانسان الصلاة والغذاء, وقد حضرها الالاف من

الاشخاص من الاطباء والمختصين والاكاديميين , كما حضرها مدير مستشفى الملك فهد التخصصي في جدة 0

كما اني القيت ثلاث محاضرات ضمن سلسلة تتكون من ثمانية محاضرات عن استعادة التوازن في الجسم من خلال الغذاء وذلك استنادا لأسس علم التغذية والطاقة القرآني, وذلك بالتعاون مع الجمعية الفيصلية

الخيرية بجدة والتي ترأسها صاحبة السمو الملكي الأميرة فهدة بنت سعود 0

كما إنني القيت محاضرة في الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن في جدة عن أسس علم الطاقة القرآني 0

كما القيت محاضرة في الهيئة العالمية للشباب الاسلامي في جدة عن قوانين الله في الوجود , وهي قوانين أسس علم التغذية والطاقة القرآني 0

وكذلك محاضرة في مدارس دار الفكر في جدة , عن نتائج مخالفة الإنسان لقوانين الله في الوجود , أي نتائج مخالفة أسس التغذية والطاقة القرآني 0

كما ألقىت مجموعة محاضرات ضمن فعاليات مهرجان جدة السنوي, كانت بعنوان توازن النفس والجسم , وفيها تحدث عن دور القمح والشعير في الاتزان النفسي الجسدي 0

وقد طلبت لهذا الصيف لالقاء العديد من المحاضرات في كل من الرياض والمدينة المنورة والدمام والخبر والاحساء وفي مهرجان جدة السنوي كذلك وذلك خلال الأشهر القادمة ان شاء الله 0

ما دمت قد ألقىت الحظر عن نشاطك الإعلامي لأن بحثك اكتمل , فهل لك أن تعطيني فكرة عن مشاريعك الإعلامية القادمة ؟

في الحقيقة أنه لدينا مشروع إنتاجي ضخم سنقدم فيه إن شاء الله موسوعة الغذاء الميزان علي شكل برنامج تلفزيوني , وسيكون إن شاء الله في مائة حلقة , وسيتم عرض الجزء الأول منه إن شاء الله علي

شكل ثلاثينية في رمضان القادم , وسأحاول إن شاء الله أن يكون البرنامج علي أعلى مستوى من الناحية التقنية , فنحن بصدد تجهيز مجموعة من الأفلام المتحركة ثلاثية الأبعاد حتى يتم تصوير الأفكار علي أعلى

مستوى , فقد لا حظت من خلال لقائنا هذا , دقة المواضيع التي تحتويها الدراسة , وإنني أعتقد ضرورة تبسيط هذه الأفكار للمشاهدين وذلك بالاستعانة بالوسائل الإيضاحية مثل التصوير الميداني والأفلام

المتحركة ثلاثية الأبعاد 0

د 0 وأنا بطرفي أشكركم شكرا جزيلا , وأشكرك أستاذ صالح علي هذا اللقاء وخصوصا أسئلتك , فقد كانت أسئلة ذكية جدا وموجهة وتنم عن ثقافة عالية وحس عميق وفقك الله سبحانه وتعالى لذلك ووفق مجلتكم

لكل خير إنه علي كل شئ قدير وبالإجابة جدير

انتهى اللقاء مع الدكتور جميل

علم الطاقة الإسلامي (البركة)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته 00

حتى نستفيد معا من كل طب نظيف بلا آثار جانبية قمت بالجمع بين ما ذكر في علم الطاقة الإسلامي في بعض مقالات الدكتور جميل قدسي والدكتور إبراهيم كريم وغيرهم وبين الأدعية والأوراد النبوية التي تؤيد ما نذهب إليه من أقوال وأفعال 00 حتى نساعد مرضى المسلمين ونقي الأصحاء منهم 00 راجين من الله الأجر والثواب ومن المسلمين الدعاء 000
لكم مني أجمل تحية راجية لكم تمام العافية ودوامها في الدين والدنيا والآخرة 00
وإليكم هذا الملف هدية 00

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

قال تعالى " يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا " إذن فهذا أمر من الله تعالى لتتطلع على ثقافات وحضارات الشعوب الأخرى , هذا ما فعله بالضبط سلفنا الصالح , إذ انكبوا على علوم الأقدمين , وعلوم الفلاسفة اليونانيين, بالدرس والبحث والتمحيص, فأفادوا منها, وأخذوا ما يوافق قرآننا و حديث رسولنا صلى الله عليه وسلم , ونبذوا ما يخالف ذلك جملة وتفصيلا , وعلينا نحن اليوم الاستفادة من العلوم المفيدة كعلم الطاقة 0 والجدير بالذكر أن الأسس الكاملة لعلم الطاقة موجودة كاملة في الإسلام وليس هذا فقط إنما هناك من علم الطاقة في الإسلام ما يستطيع أن يصحح الأخطاء الموجودة في علم الطاقة في الحضارات السابقة كالحضارة الصينية القديمة والهندية القديمة .

هناك آلاف من الفوائد التي يمكن أن نجنيها من علم الطاقة الإسلامي 0 ومصطلح الطاقة في العلوم الحديثة يقابله مصطلح البركة في القرآن الكريم والسنة الشريفة 0 وطاقة اسم الله , طاقة عظيمة لامتناهية , فكل ما كان ذا طاقة عالية أضاف الله عليه أحد مشتقات كلمة "بركة " كاسم المفعول " مبارك " لتفيد أنها طاقة كثيرة و مضاعفة ولكن إلى حد معين , كقوله تعالى : "إنا أنزلناه في ليلة مباركة " الدخان / 3 0
أما الله جل جلاله فقد استعمل كلمة "تبارك " لنفسه جل و علا و لاسمه , و هي على وزن " تَفَاعَلَ " ليدل على طاقة دائمة مستمرة لا حد لها ولا انتهاء والله أعلم كيف هي فله المثل الأعلى " ليس كمثل شيء " 0

وشاءت حكمة الله أن يضع طاقة في الأشخاص , كما وضعها في عيسى بن مريم عليه الصلاة والسلام إذ يقول في كتابه الكريم :

"قال إني عبد الله أتاني الكتاب وجعلني نبياً وجعلني مباركاً أينما كنت " مريم / 30-31

فطاقة النبي عيسى بن مريم لا تتعلق بزمان ولا بمكان فهو مبارك إن كان في مكة المكرمة أو في القدس , أو في أي بقاع الأرض 00

ولا يخفى على أحد بركة أو طاقة الكعبة المشرفة في بيت الله الحرام , قال تعالى :

"إن أول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركاً وهدياً للعالمين " آل عمران / 96

و كما أن الأماكن والأشخاص اختصها الله تعالى بطاقات خاصة مباركة فقد كان للأزمان خير نصيب في ذلك 00 ومن طاقات الأزمان العالية طاقة الفجر والليالي العشر والتي ذكرها الله تعالى وأقسم بها ليدلنا على أهميتها فقال عز وجل :

"والفجر وليالٍ عشر " الفجر / 1-2

فقد عطف الفجر في هذه الآية على طاقة العشر الأواخر من رمضان, مما يعني وكما تقول اللغة العربية أنه من جنسها من حيث إنه زمان أولاً ومن حيث إنه ذو طاقة مرتفعة ثانياً

وفي آية ثانية قال تعالى " و الصبح إذا تنفس " التكوثر / 18

و قد أثبت العلم الحديث أن التنفس هو إنتاج للطاقة و ذلك بحرق الجلوكوز و من خلال وجود الأكسوجين في تفاعل يعرف باسم حلقة كربيس , يتم داخل الميتوكونديريا في الخلية لإنتاج الطاقة عند الإنسان في خلاياه 0

فقد أظهرت الدراسات أن احتراق جزئ واحد من الجلوكوز , بشرط وجود الأكسجين (والذي يدخل الجسم

عن طريق التنفس) ينتج ستة وثلاثين جزئاً من جزيئات الطاقة ، وبدون وجود فضلات ، أما احتراق جزيء الجلوكوز بدون وجود الأكسجين (أي بدون تنفس) ، ينتج فقط جزئين فقط من جزيئات الطاقة ، وهذا فيه إشارة عظيمة أن تنفس الصباح الذي تحدث الله تعالى عنه في الآية الكريمة ، هو إشارة واضحة للطاقة التي تتولد في الفجر (سبحانه وتعالى عما يشركون) 0

ويقول الدكتور جميل قدسي في مقال له عن هذا الأمر :

"أنا اعتقد شخصياً أن طاقة الفجر العظيمة هذه آتية من تجلي الله سبحانه وتعالى في الثلث الأخير من الليل ، وأنا أستند في اعتقادي هذا على النتائج التي أثبتت مؤخراً في علم الطاقة ، إذ استطاعت بعض الأجهزة قياس طاقة عظيمة تنزل من السماء إلى الأرض بعد الفجر وقبل طلوع الشمس(وهي ليست طاقة الشمس كما يقول الهندوس)، وأنا أعتقد أن هذه الطاقة والبركة العظيمة تهبط من السماء بعد انتهاء تجلي الله جل جلاله في الثلث الأخير من الليل، والذي وضع الله فيه سبحانه أيضاً طاقة عظيمة ذكرها بقوله "إن ناشئة الليل هي أشد وطئاً وأقوم قبلاً"المزمّل / 6

وقد أشار صلى الله عليه وسلم إلى طاقة الفجر إذ قال " بورك لأمتي في بكورها "الجامع الصغير للسيوطي / 3163

وحثنا الرسول صلى الله عليه وسلم على ألا يفوتنا هذا الوقت ونحن نائمون ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ صَلَّى الْفَجْرَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَةٍ تَامَةٍ تَامَةٍ" 0 كتاب الترمذي /165

لأن طاقة تجلي الله في الثلث الأخير من الليل تهبط إلى الأرض بعد أذان الفجر وتدخل عبر نقرة الإنسان ، وهي المكان المقعر كالمراة المقعرة والتي تستقطب الضوء والنور وتجمعهم ، والنقرة هذه موجودة عند التقاء الرأس مع العنق في الخلف ، وحين تستقبل هذه الطاقة فإنها والله أعلم تدخل إلى نفس الإنسان ، وحيث أن الإنسان نائم لا نفس له " الله يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى " الزمر/ 42

فالإنسان النائم يحرم من هذه الطاقة العظيمة وبالفعل فقد اكتشف علماء الطاقة صحة هذا الكلام وبعد 000 فإن الفجر، الذي يفلق الله تعالى فيه الصباح ، وسماه الفلق ، ذكره في سورة الفلق وكانت هذه السورة من سور الطاقة ، فقد ذكر الله تعالى الفلق دون غيره لأنه ذو طاقة عالية عظيمة ، وطلب الله تعالى منا الاستعاذة به وهو رب الفلق ، ذو الطاقة العظيمة ، من شر طاقات أخرى ولكنها طاقات هدامة سيئة محطمة 0

فقال تعالى " : قل أعوذ برب الفلق من شر ما خلق ومن شر غاسق إذا وقب ومن شر النفاثات في العقد ومن شر حاسد إذا حسد " 0

إن كل عبادة أو حركة أو سكنة أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بها في مشينا وأكلنا وشربنا ونومنا وحياتنا كلها ما هي إلا توافق وتناغم مع طاقة الكون 0

ويأتي الدكتور إبراهيم كريم مكملاً الكلام السابق في مقال نشره تحت عنوان " كيف تعالج نفسك بطاقة الشفاء الموجودة في أسماء الله الحسنى ؟ " ليكتشف بعد أبحاث له استمرت ثلاثة أعوام أن أسماء الله الحسنى لها طاقة شفاء كبيرة لعدد ضخم من الأمراض 0

وبواسطة أساليب القياس الدقيقة المختلفة في قياس الطاقة داخل جسم الإنسان ، اكتشف أن لكل اسم من أسماء الله الحسنى طاقة تحفز جهاز المناعة للعمل بكفاءة مثلى في عضو معين بجسم الإنسان ، واستطاع بواسطة تطبيق قانون الرنين اكتشاف كيفية تحسين مسارات الطاقة الحيوية في الجسم من خلال ذكر اسم من أسماء الله الحسنى واستمرت أبحاثه على عدد كبير من المتطوعين من أولهم والده الدكتور سيد كريم وانتهت بنتائج ذكرناها في حاشية البحث 0

وحتى نستفيد معا من كل طب نظيف بلا آثار جانبية قمت بالجمع بين ما ذكر في علم الطاقة الإسلامي وبين الأدعية والأوراد النبوية التي تؤيد ما نذهب إليه من أقوال وأفعال حتى نساعد مرضى المسلمين ونقي الأصحاء منهم راجين من الله الأجر والثواب ومن المسلمين الدعاء 000

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن أصل هذا الباب هو حسن الظن بالله وبكرمه وجوده ، واليقين بإجابته ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراً " سنن أبي داود /1488

وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم: "ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ، وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَاهٍ" كتاب الترمذي / 1 / 1041

فنسأل الله الإجابة إنه على كل شيء قدير 00

الزمان : بعد صلاة الفجر 0 (1)

المكان : على الأرض ويفضل أن تكون أرضاً طبيعية 0

الهيئة : هيئة التربع (2)، مع انتصاب العمود الفقري ، و رفع الكفين مقابل الوجه ولصقهما ببعض مع اتخاذ شكل الدعاء 0

ما يقوله الداعي :

1-التعوذ قبل البدء ثم البسملة 0

2-قراءة سورة الفاتحة 0

3-قراءة آية الكرسي 0

4-قراءة سورة الإخلاص (3 مرات) 0

5-قراءة سورة الفلق (3 مرات) 0

6-قراءة سورة الناس (3 مرات) 0 (3)

7-قراءة الدعاء التالي :

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك ، اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر على ذلك 0

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين (4) لا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله

اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم وبارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم في العالمين إنك حميد مجيد 0

اللهم إني أسألك وأتوجه إليك نبينا محمد صلى الله عليه وسلم نبي الرحمة ، يا محمد إني أتوجه بك إلى ربي فيقضي حاجتي ويرزقني تمام العافية ودوامها والشكرعليها ،

اللهم فشفعه في 0 (5)

اللهم إني أدعوك الله ، وأدعوك الرحمن ، وأدعوك البر الرحيم ، وأدعوك بأسمائك الحسنی كلها ما علمت منها وما لم أعلم أن تغفر لي وترحمني وتعافيني 0 (6)

بسم الله أرقبك من كل شيء يؤذيك ، ومن شر كل نفس ، وعين حاسد ، بسم الله أرقبك ، والله يشفيك 0 (7)

أعوذ بكلمات الله التامة ، من كل شيطان وهامة ، ومن كل عين لامة 0 (8)

أذهب البأس ، رب الناس ، اشف أنت الشافي ، لا شفاء إلا شفاؤك ، شفاء لا يغادر سقما 0 (9)

بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم (3 مرات) 0 (10)

8-نفث اليدين بعد الدعاء والبدء بمسح الوجه(11) ثم مسح الجسد والوقوف عند العضو المريض مع الدعاء التالي :

بسم الله ، اللهم داوئني بدوائك ، واشفني بشفائك ، وأغنني بفضلك عمن سواك ، واحدر عني أذاك(12)

بسم الله (3 مرات) أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر (7 مرات) 0 (13)

سبحان الله الغني---- اسم الغني يفيد في معالجة الصداغ النصفي 0 (التسييح بالاسم الذي يناسب العضو المريض حسب أبحاث الدكتور كريم) (14)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم :

"ويشف صدور قوم مؤمنين " التوبة / 14

"وشفاء لما في الصدور "يونس/ 57

"فيه شفاء للناس "النحل/ 69

"وينزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة "الإسراء/ 82

"وإذا مرضت فهو يشفين " الشعراء/ 80

"قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " فصلت/ 44 (15)

وتكرار ما يقوله عند العضو المريض حتى يشعر بالتغيير إن شاء الله تعالى 0

9-مسح بقية الرأس والجسد 0

والحمد لله رب العالمين

التوثيق :

(1)وذلك لما ذكرناه من فضل لهذا الوقت المخصوص سابقا

(2)سنن أبي داود / 4842

"كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَلَّى الْفَجْرَ تَرَبَّعَ فِي مَجْلِسِهِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ حَسَنَاءً"

(3) سنن الترمذي / 3646

قَالَ قُلٌّ: قُلُّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَالْمُعَوَّدَتَيْنِ حِينَ تَمْسِي وَ تُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ تَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ ."

(4) مسند الإمام أحمد / المجلد الأول

"نعم دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين فإنه لم يدع بها مسلم ربه في شيء قط إلا استجاب له"

(5) مسند الإمام أحمد / المجلد الرابع

أَنْ رَجُلًا ضَرِيرًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ ادْعُ اللَّهُ أَنْ يَعْافِيَنِي فَقَالَ إِنْ شِئْتَ أَخْرَتَ ذَلِكَ فَهُوَ أَفْضَلُ لِأَخْرَتِكَ وَإِنْ شِئْتَ دَعَوْتُ لَكَ قَالَ لَا بَلْ ادْعُ اللَّهُ لِي فَأَمْرُهُ أَنْ يَتَوَضَّأَ وَأَنْ يَصَلِّيَ رَكْعَتَيْنِ وَأَنْ يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ **اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَأَتُوجَّهُ إِلَيْكَ يَا مُحَمَّدُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا مُحَمَّدُ إِنِّي**

أَتُوجَّهُ بِكَ إِلَى رَبِّي فِي حَاجَتِي هَذِهِ فَتَقْضِي وَتَشْفَعَنِي فِيهِ وَتَشْفَعَنِي فِي . قَالَ فَكَانَ يَقُولُ هَذَا

مَرَارًا ثُمَّ قَالَ بَعْدَ أَحْسَبُ أَنْ فِيهَا أَنْ تَشْفَعَنِي فِيهِ قَالَ فَفَعَلَ الرَّجُلُ فَبَرَأَ 0

(6) سنن ابن ماجه / 3859

ذَاتَ يَوْمٍ (يَا عَائِشَةُ! هَلْ عَلِمْتَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ دَلَّنِي عَلَى الْإِسْمِ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ؟) (قَالَتْ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! يَا أَبِي أَنْتَ وَأُمِّي! فَعَلِمْنِيهِ . قَالَ (إِنَّهُ لَا يَنْبَغِي لَكَ، يَا عَائِشَةُ!) قَالَتْ، فَتَنَحَّيْتُ وَجَلَسْتُ سَاعَةً. ثُمَّ قُمْتُ فَقَبَّلْتُ رَأْسَهُ، ثُمَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلِمْنِيهِ . قَالَ (إِنَّهُ لَا يَنْبَغِي لَكَ، يَا عَائِشَةُ! أَنْ أَعْلَمَكَ. إِنَّهُ لَا يَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَسْأَلِينَ بِهِ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا) قَالَتْ؛ فَقُمْتُ فَتَوَضَّأْتُ. ثُمَّ صَلَّيْتُ رَكْعَتَيْنِ. ثُمَّ قُلْتُ:

اللَّهُمَّ! إِنِّي أَدْعُوكَ اللَّهُ. وَأَدْعُوكَ الرَّحْمَنَ. وَأَدْعُوكَ الرَّحِيمَ. وَأَدْعُوكَ بِأَسْمَائِكَ الْخُسْنَى كُلِّهَا،

مَا عَلِمْتُ مِنْهَا وَمَا لَمْ أَعْلَمْ. أَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحَمَنِي. قَالَتْ، فَاسْتَضْحَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

ثُمَّ قَالَ (إِنَّهُ لَفِي الْأَسْمَاءِ الَّتِي دَعَوْتَ بِهَا .)

(7) مسلم / 40 / 2186

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ جَبْرِيلَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ اسْتَكْتَيْتَ؟ فَقَالَ: "نَعَمْ" قَالَ: **يَا سَيِّدُ اللَّهِ أَرْقِيكَ. مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ. مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَنِّ حَاسِدٍ اللَّهُ تَشْفِيكَ. بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ.**

(8) البخاري / 3191

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعُوذُ بِالْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ، وَيَقُولُ: (إِنْ أَبَاكُمَا كَانَ يَعُوذُ بِهَا إِسْمَاعِيلُ وَإِسْحَاقُ:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ)

(9) البخاري / 5410

عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ قَالَ

دَخَلْتُ أَنَا وَثَابِتُ عَلَى أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، فَقَالَ ثَابِتٌ: يَا أَبَا حَمْرَةَ، اسْتَكْتَيْتُ، فَقَالَ أَنَسٌ: أَلَا أَرْقِيكَ بِرَقِيَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: بَلَى، قَالَ: **(اللَّهُمَّ رَبِّ النَّاسِ، مَذْهَبِ النَّاسِ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا**

شَافِي إِلَّا أَنْتَ، شَفَاءٌ لَا يَغَادِرُ سَقَمًا .)

(10) سنن الترمذي / 3448

مَا مِنْ عِبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ بِاسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ ."

(11) سنن أبي داود / 1484

سَلُّوا اللَّهَ يَبْطُونُ أَكْفَكُمْ، وَلَا تَسْأَلُوهُ يَطْهُرُهَا، فَإِذَا فَرَعْتُمْ فَاْمَسَحُوا بِهَا وَجُوهَكُمْ "

(12) الجامع الصغير للسيوطي / 5225

ضَعِيَ يَدُكَ الْيَمْنَى عَلَى فُؤَادِكَ وَقُولِي: "بِسْمِ اللَّهِ، **دَاوِنِي بِدَوَانِكَ، وَاشْفِنِي بِشَفَانِكَ، وَأَعْنِنِي بِفَضْلِكَ**

عَمَّنْ سِوَاكَ وَأَحْدِرْ عَنِّي أَدَاكَ" [... قَالَتْ امْرَأَةٌ: يَا عَائِشَةُ، أَغَيْثِنِي بِدَعْوَةِ مَنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ تَسْكِينِي بِهَا. فَذَكَرْتَهُ]

تصحيح السيوطي : صحيح

(13) مسلم / 67 / 2203

خبرني نافع بن جبير بن مطعم عن عثمان بن أبي العاص الثقفي؛

أنه شكى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعا، يجده في جسده منذ أسلم. فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم "ضع يدك على الذي تألم من جسدك .وقل: باسم الله، ثلاثا. وقل، سبع مرات: **أَعُوذُ بِاللَّهِ**

وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْدَرُ وَأَحَادِرُ"

(14) وذلك حسب الموضوع الذي يؤلمه وحسب نتائج دراسة وأبحاث **الدكتور ابراهيم كريم** والتي هي

كالتالي :

إن ذكر اسم البديع السميع يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الأذن وعلاجها 0

اسم النافع يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في العظام وعلاجها 0

اسم الجبار يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في العمود الفقري وعلاجه 0

اسم الرؤوف يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الركبة وعلاجها 0

- اسم البديع يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الشعر وعلاجه 0
- اسم القوي يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في العضلات وعلاجها 0
- اسم النور يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في القلب وعلاجه 0
- اسم الرزاق يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في عضلة القلب وعلاجها 0
- اسم الوهاب يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في أوردة القلب وعلاجها 0
- اسم الجبار يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الشريان وعلاجه 0
- اسم الرزاق يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الرئة وعلاجها 0
- اسم المغني يؤدي إلى توازن الطاقة الموجودة في الأعصاب وعلاجها 0
- اسم جل جلاله يفيد في أمراض السرطان 0
- اسم الغني يفيد في معالجة الصداع النصفي 0
- اسم اللطيف الغني الرحيم يفيد في معالجة أمراض الجيوب الأنفية 0
- اسم الجبار يفيد في معالجة أمراض الغدة الدرقية 0
- اسم الهادي يفيد في معالجة أمراض الغدة الصنوبرية 0
- اسم القوي يفيد في معالجة أمراض الغدة التيموسية 0
- اسم الباربي يفيد في معالجة أمراض الغدد فوق الكلى 0
- اسم الخافض يفيد في معالجة مرض ضغط الدم المرتفع 0
- اسم الرافع يفيد في معالجة أمراض الفخذ 0
- اسم النور والبصير والوهاب يفيد في معالجة أمراض العين 0
- اسم الظاهر يفيد في معالجة عصب العين 0
- اسم المتعالى يفيد في معالجة أمراض شرايين العين 0
- اسم الرزاق يفيد في معالجة أمراض المعدة 0
- اسم الرؤوف يفيد في معالجة أمراض القولون 0
- اسم الحي يفيد في معالجة أمراض الكلى 0
- اسم النافع يفيد في معالجة أمراض الكبد 0
- اسم الصبور يفيد في معالجة أمراض الأمعاء 0
- اسم الرشيد يفيد في معالجة أمراض البروستات 0
- اسم الباربي يفيد في معالجة أمراض البنكرياس 0
- اسم النافع يفيد في معالجة الأكياس الدهنية 0
- اسم الخالق يفيد في معالجة أمراض الرحم 0
- اسم الهادي يفيد في معالجة أمراض المثانة 0
- اسم المغني يفيد في معالجة أمراض المبيض 0
- اسم المهيمن يفيد في معالجة أمراض الروماتيزم 0

(15) ولقد وجد الدكتور كريم أن التسييح بأسماء الله الحسنى يعالج المرض ويبقي منه أيضا ، وإن طاقة الشفاء تتضاعف عند تلاوة آيات الشفاء بعد التسييح 0

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته 00 الأخوة الأفاضل 00 أشكركم من كل قلبي على مشاركاتكم واهتمامكم 00 وعذرا لتأخري لعطل في الحاسب 00

أخي الكريم فهد الفهد 00 شكرا على أسلوبك الراقي في السؤال 00
أخي الكريم التوسل لغة : جعل الشيء وسيلة وسببا لحصول المقصد
واصطلاحا : جعل الشيء الذي له عند الله قدر ومنزلة وسيلة لإجابة الدعاء 00
والتوسل في الأصل جائز في الشرع لقوله تعالى " وابتغوا إليه الوسيلة " والوسيلة كل ما يتقرب به إلى الله تعالى من عمل وغيره

وقد ذكر العلماء في جوازه شرطين :

1- أن يعتقد المتوسل أن مسبب الأسباب كلها إنما هو الله عز وجل وأن الأسباب كلها صورية لا قيمة ذاتية لها وأن المؤثر الحقيقي هو الله تعالى 00 فإن اعتقد المتوسل بتأثير أي سبب من الأسباب التي يتوسل بها إلى الله ولو كان نبيا مرسلا استحق وصف الشرك بالاتفاق 00

2- أن يكون التوسل بأمور خاصة منها :

التوسل بذات النبي صلى الله عليه وسلم إذ جعله الله تعالى سببا لرحمة العباد فقال " وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين " وقال " وما كان الله ليعذبهم وأنت فيهم " وقد ورد في السنة الحديث الذي أثار سؤالك لي

00 ولا فرق في التوسل برسول الله صلى الله عليه وسلم في حياته أو بعد مماته إذ لا تأثير ذاتي له صلى الله عليه وسلم في شيء ما 00 ومناط التوسل والتبرك به صلى الله عليه وسلم إنما هو مجرد تكريم من الله عز وجل له وجعله وسيلة رحمة ومغفرة وبركة 00 وهذا التكريم والتشريف لا ينفك شيء منه عن النبي صلى الله عليه وسلم بوفاته 0

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

أخي المستشار2 اعذرني في تأخري في الرد لأنني لم أراجع الموضوع ثانية إلا متأخرة جدا وكنت حقا في شغل شاغل ..
وهاك ردي وأرجو أن يتسع صدر كل قارئ لطوله ..

بالنسبة للتوسل وتعريفه ..
فالتوسل لغة اتخاذ الوسيلة أي القربة إلى الشيء ..
التوسل شرعا هو التقرب إلى الله سبحانه وتعالى بما يرضيه من القربات وبيان ذلك إنما يكون في شرع الله وليس في ما تستحسنه الأنفس كما نتفق ..
ولما كان التوسل إلى الله سبحانه وتعالى عبادة كان الأصل فيه التوقف إلا ما شرع بالدليل الصحيح (صحيح الثبوتية صحيح الاستدلال .)
وباختصار ..(لغائدة كل من راجع الموضوع)وإلا فإنني لا أشك أنكم أعلم مني بذلك ..

التوسل نوعان .
-توسل مشروع
-توسل غير مشروع

التوسل المشروع :

-كالتوسل إلى الله عز وجل بأسمائه وصفاته . {ولله الأسماء الحسنى فادعوه بها }
-والتوسل إليه سبحانه بالإيمان والأعمال الصالحة .{حديث الثلاثة نفر والغار }
-التوسل بالتوحيد{فنادى في الظلمات أن لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين }
-التوسل بإظهار الضعف لله سبحانه وتعالى {رب إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين }
-التوسل إليه سبحانه بالاعتراف بالذنب {قال رب إني ظلمت نفسي فأغفر لي فغفر له }
-التوسل بدعاء الصالحين ..

وهنا يكمن لب مسألتنا ..

حديث توسل الأعمى ..

عن عثمان بن حنيف رضي الله عنه :
" أن رجلا ضريرا أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : ادع الله أن يعافيني .
فقال صلى الله عليه وسلم : إن شئت دعوت ، وإن شئت صبرت وهو خير. قال " فادعه. فأمره أن يتوضأ فيحسن الوضوء ويدعو بهذا الدعاء :
اللهم أني أسألك وأتوجه إليك بنبيك نبي الرحمة ، يا محمد إني أتوجه بك إلى ربي في حاجتي لتقضى ، اللهم شفغ في . فعاد وقد أبصر "
وفي رواية قال ابن حنيف : "فوالله ما تفرقنا وطال بنا الحديث حتى دخل علينا كأن لم يكن به ضرر " .

هذا الحديث هو حديث صحيح رواه البيهقي والنسائي وصححه الألباني .
فهل في الحديث دليل على التوسل بذات النبي صلى الله عليه وسلم أم دليل على التوسل بدعائه صلى الله عليه وسلم ؟؟
بإمعان النظر في لفظ الحديث يتبين ..
1-قول الأعمى لرسول الله صلى الله عليه وسلم: " ادع الله أن يعافيني " فيه بيان واضح بقصد الأعمى من المجيء وهو طلب الدعاء من النبي صلى الله عليه وسلم أن يشفيه سبحانه من ضره .

2- قوله صلى الله عليه وسلم مجيباً: " إن شئت دعوت وأن شئت صبرت " دليل على أن الأعمى إنما جاء من أجل الدعاء وفيه تخيير من رسول الله صلى الله عليه وسلم بالدعاء أو الصبر ومفاده أن الرجل إما أن ينال ما يريد بإذن الله بدعاء الرسول صلى الله عليه وسلم له {وهي شفاعته} وإما أن يصبر على البلاء .

3- إصرار الأعمى على طلب الدعاء " فادعه " دليل على أن مجيئه كان من أجل دعاء رسول الله يستشفع به إلى الله وقد أمره النبي محمد صلى الله عليه وسلم بالدعاء لتكون له مشاركة في الدعاء فلم يتركه يدعو بما شاء بل علمه دعاء خاصا يدعو به بالإضافة إلى دعائه صلى الله عليه وسلم .

4- قول الرجل " اللهم شفعه في " أي اللهم اقبل شفاعته في وهو دعاء من الأعمى أن يقبل الله دعاء رسوله صلى الله عليه وسلم .

5- واقع هذا الأعمى دليل .. فلو كان قصده التوسل بشخص النبي صلى الله عليه وسلم أو جاهه أو حقه وما إلى ذلك لكان يكفي أن يبقى في بيته ويدعو ربه بما شاء ويتوسل برسول الله وهو في بيته والنبي هو من هو عند ربه سبحانه وتعالى فلو كان التوسل بذاته مشروعاً لأمكن الأعرابي ذلك وهو في عقر داره . وأما تجشمه عناء المشي إلى رسول الله وهو أعمى دليل على علمه أن دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم مستجاب وسينفعه بإذن الله فلزم الحضور إليه .

فبالخلاصة أن مآل الحديث يدور على التوسل إلى الله سبحانه وتعالى بدعاء النبي صلى الله عليه وسلم لا بذاته ..

وأعود أخي إلى الرد على سؤالك عن عشرة علماء ممن سبقوا ابن تيمية رحمه الله ممن قالوا بمنع التوسل بالرسول صلى الله عليه وسلم ..

وقد جئتك أخي بعالم هو بمائة أو قل ألف من المتأخرين عنه ..

قال عنه النبي صلى الله عليه وسلم : "إن يكن في هذه الأمة محدثون فعمرو .." إنه عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهو خليفة خليفة رسول الله وهو من خير خير القرون قال صلى الله عليه وسلم : " خير القرون قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم " ..

وإن شئت فمع عمر العباس بن عبد المطلب عم الحبيب محمد صلوات ربي وسلامه عليه وإن شئت فمعهما سائر الصحابة في عهد عمر رضي الله عنه ..

روى البخاري في صحيحه عن أنس رضي الله عنه :

"إن عمر بن الخطاب رضي الله عنه كان إذا قحطوا ، استسقى بالعباس بن عم المطلب وقال : (اللهم إنا كنا نتوسل إليك بنبينا صلى الله عليه وسلم ، فتسقيننا وإناتوسل إليك بعم نبينا فاسقنا) قال : فيسقون " ومعنى كنا نتوسل إليك بنبينا -صلى الله عليه وسلم - أننا كنا نقصد نبينا ونطلب منه أن يدعو لنا ونتقرب إلى الله بدعائه والآن قد انتقل -صلى الله عليه وسلم إلى الرفيق الأعلى ولم يعد من الممكن أن يدعو لنا فإننا نتوجه إليك الآن بدعاء عم نبينا ونطلب منه أن يدعو لنا .. (وفي الحديث أن عمر كان يأمر العباس فيقوم و يدعو ربه والمسلمون يؤمنون

لو كان التوسل هنا أو في حديث الأعمى هو توسل بالنبي ذاته أو بعم النبي ذاته لما كان هناك فرق بين التوسل في حياة النبي وبعد موته كما تساءلت أخي الكريم ولما عدل الصحابة أئمة عن التوسل برسول الله صلى الله عليه وسلم وهو من هو إلى التوسل بعمه العباس رضي الله عنه وهذا من الواضح بمكان ..

فكم كان واضحاً في فهم خير القرون صحابة رسول الله أن التوسل إلى الله يمكن أن يكون بدعاء الصالحين لهم ولكن ليس هناك أصلاً توسل بذات أو جاه أو حق أحد لا نبي مرسل ولا ملك منزل وتجدر الإشارة إلى أن الصحابة تركهم رسول الله على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك ولم يشوش عليهم أمرهم كثير من الأحاديث الموضوعة والملففة والضعيفة التي كثرت جدا بين أيدينا وقل الناصح الأمين الذي يستدل بالدليل الصحيح ويبين الضعيف وينأى بنفسه عن الكذب على رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا من رحم الله ..

وأشير هنا إلى أحاديث كثر فيها التوسل بحق النبي أو جاهه وهي أحاديث لا تثبت بحال .. وعلم ذلك عند أهل الحديث ..

وأخيراً واعذروني على الإطالة فإن الثابت هو التوسل بدعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم -في حياته طبعاً- واستغفاره {ولو أنهم إذ ظلموا أنفسهم جاؤوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله تواباً رحيماً} ولما كان الأصل في العبادات التوقف حتى يدل على مشروعيتها دليل فإن السؤال الصحيح هو : ما هو الدليل الصحيح على التوسل بالرسول صلى الله عليه وسلم لا بدعائه؟؟

وأخيراً.. اللهم اجمعنا على طلب مرضاتك و مراقبتك وحدك واقتفاء أثر نبيك وحببيك من خلقك صلى الله عليه وسلم ..

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أخواني وأخواتي أعضاء منتدى حوار الخيمة
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

لقد تشرفت بطلب من الأخ المر للمشاركة في منتدى حوار الخيمة ، وأن أكون من ضمن المساهمين في
المنتدى لتفعيل أدوارنا جميعا كما أمرنا الله عز وجل.

لقد من الله سبحانه وتعالى علي بفكرة اكتشاف البرنامج الغذائي (قانون نظام الغذاء الميزان) من القرآن
الكريم الذي يحوي حقائق عظيمة ومعجزات ثابتة وكذلك يضع أسسا لاكتشاف أصول كل العلوم والمعارف.

إن برنامج الغذاء الميزان بقوانينه له دور في العديد من الجوانب (الفكرية ، الطبية ، السلوكية ، المالية.)

ومن منطلق مسؤولية التكليف التي أمرنا الله بها وأهمية نشر هذا العلم للفائدة للجميع تأتي مساهمتي
معكم في الخيمة حيث سأنشر بعون الله تعالى الموضوعات الارشادية الغذائية وفق هذا القانون والذي يعود
بفائدته للأصحاء حيث أنه ينظف الجسم تماما من السموم الغذائية ، ويغير سلوك الانسان للأفضل ويحسن
عبادته وخشوعه وخضوعه لله سبحانه وتعالى ، كما أن فيه وقاية بمشيئة الله للأصحاء من الكثير من
الأمراض الخطيرة

كما سأنشر بعض الموضوعات العلاجية المساعدة في تغيير بعض العادات السلوكية غير الصحية (كالتدخين
) ، وسأتطرق الى الموضوعات العلاجية لبعض الأمراض التي تحقق لها النجاح بعون الله باستخدام هذا
البرنامج ، ولا تنسوا أننا نعد برنامجا تلفزيونيا ضخما سيتم تقديم فيه جزء بسيط من موسوعة الغذاء الميزان
التي تحمل أسس علم التغذية والطاقة في القرآن والسنة.

ويسعدني جدا أن أتلقى تساؤلاتكم جميعاً والتي أتمنى أن تكون في شكل تساؤلات عامة حرصاً على دقة
الاجابة وتعميم الفائدة ، وسأخصص ساعتين في الاسبوع للإجابة أو أكثر وكلما مكنتي الوقت.

أما الاسئلة التي تحتاج لتفاصيل ومزيداً من الاستفسار فأرجو أن تردني منكم في الرسائل الخاصة ، وإن
احتاج الأمر سأزود السائل ببريدي الالكتروني أما موقعي على الإنترنت فهو
<http://www.nutritioninquran.net/>

سأكون سعيداً جداً معكم وأرجو الله عز وجل أن يتقبل أعمالنا خالصة لوجهه تعالى ، وأن تكون علماً نافعا
ينتفع به الى قيام الساعة ، إنه على كل شئ قدير وبالإجابة جدير.
والله تعالولي التوفيق

أخوكم : د جميل القدسي الدوبك.

أخوتي الأحبة :

في الحقيقة لا أسأل الله العلي الكبير الملك القدوس أن أكون عند حسن ظنكم وأن أكون أهلاً لما أفضلتم
علي به بكلمات لطيفة ترحيبية حقيقية قريبة من القلب والنفوس ، فكلمات الإطراء هذه تجعلني أعمل وأعمل
وأعمل وأسعى وأسعى وأسعى لعلني أكون أهلاً لها بإذن الله سبحانه وتعالى ، ولا أقول إلا: أنه إذا كانت
كلمات المؤمنين تحت النفس وترفع هممتها وتزيد من قوتها وحماسها واندفاعها وتقربها لنيل الرضا، فكيف
برضا الله سبحانه وتعالى ، وكيف بالقرب منه جلا وعلا ، وكيف بملء القلب تقوى منه ، وكيف بملء الجوارح
والروح خشوعاً وخضوعاً لجلاله وعظمته ، وكيف بعبادته وطاعته وكيف بجنته ، وكيف بلقاء رسوله صلى الله

عليه وسلم .

في الحقيقة هذه أول مرة اشعر أنني أمام مهمة صعبة , مهمة غاية في الصعوبة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى , فهذا ليست محاضرة مسبقة التحضير ومسبقة الإعداد , وجاهزة الموضوع , وواضحة النقاط , وهذه ليس محاضرة من يحضرها جاء ليسمع جميل القدسي وهو يعرف من هو جميل , يعرف صورته , يعرف صوته , ويتفاعل معه في المحاضرة , أو سمع عنه , أو جاء مع صديق ليرى ما ذ هناك , وهذا ليس لقاء تلفزيوني يكون من وراء الكواليس يرى الناس فيه ويسمعون وينفعلون ويأخذون فكرة عن هذا الفكر وعن هذه النظرية بصوت وصورة وانفعال وإحساس وحوار وخطاب .

إنما نحن الآن في مكان بالفعل عجيب , عجيب غريب , بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى , لا أحد يرى الآخر , لا أحد يسمع الآخر , إنما هناك صمت مطبق , وليس هناك إلا عقولا تخاطب عقولا , وفكرا يخاطب فكرا , وروحا تخاطب روحا , ونفسا تخاطب نفسا , فأنت حينما تستمع لشخص , أن تستمع لمحاضرة أو تشاهد لقاء في التلفزيون , إنما تنظر لوجه هذا الشخص , وفكره , وصوته , ورقه صوته أو خشونته وصدق مشاعره أو انفعالاته , ومن خلال ذلك كله تستطيع أن تحكم على شخصيته وعلى فكره , ومن ثم تضع فكرك أمام فكره وتقارنه , وترى كم هو قريب أم بعيد , ومن ثم تحكم عليه

والجدير بالذكر أن العلماء يقولون أن فحوى الكلام وموضوعه يؤثر على الفهم والاستيعاب حوالي 7% , أما الصوت ودرجة ارتفاعه وانخفاضه فيؤثر بنسبة 56% , ولذلك كنت أرى أنه من السهل جدا أن أخاطب القلوب قبل العقول عندما أكون بكامل قدراتي التعبيرية اللغوية والإيمائية والصوتية والفكرية والعقلية والقلبية التي من الله سبحانه وتعالى علي بها , ولكننا هنا في مكان لا يوجد فيه صوت ولا تعبير صوتي ولا تأثير صوتي , أي أننا حذفنا 37% من القدرة على الإيصال , كما أننا هنا في مكان لا يستطيع أي منا أن يرى الآخر أو يرى إيماءاته أو تعبيراته أو انفعالاته أو حركاته أثناء كلامه وتعبير نفسه وعقله وقلبه عما يجول فيها من فكر وخطاب , ونكون هنا قد فقدنا أيضا 56% من القدرة على التعبير , وكل ما بقي لدينا هو الفكر , الفكر البحث دون تأثير ودون انفعال , ودون صوت ودون صورة ودون رؤيتكم وسماعكم لنفسي التي خلقها الله بين جنبي تعبر عما يجول فيها , ودون رؤيتي وسماعي لنفسكم التي خلقها الله بين جنباتكم وكيف تنفعل بما أطره

فهل علمتم لماذا قلت أنني أجد نفس في وضع صعب ولكن هذا في الحقيقة هو اختيار حقيقي فعلي لمدى الفكر الذي فتحه الله سبحانه وتعالى وعلى المسلمين بفضل ونعمة من الله

ولكن إذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعبر بصوته وصورته وانفعالات نفسه عن فكره وقلبه , فهو لا يعجز أن يوصل ذلك بفكره

ففكرت كثير وكثير , كيف أبدأ وكيف تعرفونني وأعرفكم

فتذكرت متى كتبت شيئا , كان حقيقة قريبا جدا من نفسي ورأيت أنني أعبر عن نفسي من خلاله بكل كياني وفكري وما أتاني الله سبحانه وتعالى , فوجدت أن ذلك كان مقدمة كتاب الزيتون وزيتته وشجره غداء ودواء وشفاء , ورأيت أن أكتب ما كتبت في المقدمة والإهداء لعلنا نتعارف بذلك , وقد يكون ذلك غريبا , ولكنني أجد حقيقة قريبا ومعبر جدا , وسأرسل لكم في الرسالة الثانية مقدمة كتاب الزيتون وزيتته وشجره غداء ودواء وشفاء

لا أقول لكم إلا حفظكم الله ورعاكم وبارككم فيكم

وجعل علمنا وعملك مخلصا لوجه الكريم سبحانه لا شريك له "

رَبَّنَا عَلَيْنَا نَوَكَلْنَا وَإِلَيْكَ أَنبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

والله تعالى سبحانه وحده هو ولي التوفيق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخوكم

د جميل القدسي الدويك

الإهداء

كيف يهدي من أخذ لمن أعطى ... وكيف يهدي من لا حول له ولا قوة إلى العظيم العزيز الجبار .. وكيف يهدي الضعيف إلى القوي المتين .. وكيف يهدي الفقير إلى الغني الزراق مالك الملك مالك يوم الدين .. ولكنني أقول هي صورة رمزية لأعبر لك فيها عن حبي ... لا أقول لك يا مولاي .. يا حبيبي .. يا ربي .. يا إلهي .. يا ملكي .. رب آتيني من العلم ما لم تؤته لكثيرين , فلك الحمد .. رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت على وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه .. إني تبت إليك وإني من المسلمين .. حبيبي يا الله .. نفسي ملك يدبك , وروحي رهن إشارتك .. وكل ذرة في جسمي وعقلي ونفسي وروحي أبذلها رخيصة في سبيل إعلاء كلمتك ودينك ومرضاتك .. ولتكون كلمة الله هي العليا .. وكلمة الذين كفروا السفلى .. أهديك هذا العمل الذي وهبته إياه من غير حول مني ولا قوة .. وأنا أسألك .. ألا تحرمني من لذة النظر إلى جمال وجهك الكريم ... اللهم إني أشهد أنني أحبك ... اللهم إني أتوق لرؤيتك ... اللهم إني أحب النظر إليك ... يا بديع

السموات والأرض ... يا ذا الجلال والإكرام ... يا حي يا قيوم ... يا حبيبي يا الله لا تحرمني ذلك ... أرجوك يا مولاي

إليك يا حبيبي .. ويا مهجة فؤادي .. ويا من أتوق لرؤيتك وتقبيل يديك .. يا من علمتنا .. ويا من بشرتنا ... ويا من هديتنا .. ويا من كنت رحمة لنا .. ويا صاحب أحسن قلب .. وأرق فؤاد .. يا من ضحيت لنعيش .. ويا من تعذبت لنسعد .. ويا من صبرت وصابرت .. وعلمت وفقهت .. إليك يا من سنحمت رابتك .. ويا من نسأل الله تعالى أن يحشرنا في لوائك ... وأن يكون منزل لنا بجوارك .. إليك يا حبيبي .. يا رسول الله ... صلى الله وسلم وبارك عليك وعلى آلك وأصحابك , ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

إلى اللذين زرعا في حب العلم والمثابرة ... إلى اللذين أعطاني ومنحاني ورباني وأدباني وعلماني ووفرا لي من الأسباب والظروف ما لم يعطه مخلوق لمخلوق ... إليك يا من أسعى إلي رضاك دائما وأبدا...إلى العظميين الرائعين اللذين لا يوفيهما كل ما عملت في حياتي من خير حقهما ... أبي .. الأستاذ المرابي الفاضل محمد زكريا القدسي .. وأمي..الأستاذة المربية الفاضلة نور الهدى ملص .

إلى التي شاركتني حياتي , حلوها ومرها , سهلها وصعبها ... إلى التي وفرت لي من سبل الراحة والرضا والسعادة ما لم يوفره زوج ومخلوق لمخلوق ... إلى التي صبرت وتعبت وسهرت الليالي وتحملت وعانت وعاونت وساندت ووقفت مني المواقف العظيمة دوما وأبدا ... إلى التي لولاها لما وجد هذا العمل طريقه للوجود ... شريكة حياتي في الدنيا والآخرة إن شاء الله ...زوجتي ... ردينة الدويك

إلى أملتي الكبير وحيي العظيم وفلذة كبدي ومهجة فؤادي وحاملي رابتي ومستقبلنا إن شاء الله ... الجنديين الصغيرين ... ابني محمد زكريا ...وابنتي دانية.

إلى أحبتي الذين ما فتنوا يقفون إلى جانبي ... والذين شاركوني حياتي حلوها ومرها وتشاركنا الأحلام والأمال ... إلى حاملي رابتي ومستقبلنا ... أحبتي ... أخوتي.

كلمة شكر

ربما صادفك أناس وجدت أنك تقف عاجزا عن شكرهم , لأن ما فعلوه وما سيفعلونه هو أعظم من قدرة البشر على تقديرهم , وربما كانت كلمات الشكر مهما تكررت والمواقف العظيمة مهما تكررت تجاههم قليلة في حقهم , وظلما لا يقدر حقيقتهم العظيمة الرائعة وشخصياتهم المتفانية المضحية والمؤثرة علي أنفسهم ولو كان بها خصاصة " ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون " (9) الحشر. ومن هؤلاء النادرين العظماء الذين قد تجد واحدا في كل حياتك منهم أوقد لا تجد , زوجتي حفظها الله تعالى , وقبلها من الصالحات , لا أقول لك إلا جزاك الله خيرا عني وعن كل المسلمين وكل الناس الذين استفادوا وسوف يستفيدون من هذه الموسوعة , فقد كان ذلك على حساب بيتك ووقتك وإخلاصك وجهدك وتفانيك , وإعطائك حتى ما لم يكن مطلوبا منك , فجزاك الله كل الخير , ولا أسأل الله تعالى لك إلا الجنة , جنات الفردوس بجانب منزلة رسول الله صلى الله عليه وسلم في الفردوس الأعلى , إنه على كل شيء قدير وبالإجابة جدير.

شكر خاص للأخت هالة السويدي وعائلتها وذلك لما وفرته لي من مصادر نادرة وعظيمة وفريدة من أجل إتمام هذا البحث , فجزاهم الله عني خير الجزاء

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين , الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله العظيم , رب العالمين , الملك القدوس الرحمن الرحيم , والحمد لله حمدا طيبا مباركا كثيرا كما ينبغي لجلال وجهه ولعظيم سلطانه , فسبحانك ربي لا نحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك والصلاة والسلام على رسول الله , صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحابه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين 0

هذا الكتاب هو أحد كتب سلسلة أسس علم التغذية والطاقة القرآني والنبي , ومنه ينهل القاريء الكريم , التفاصيل الدقيقة لما يحتويه الزيتون وزيته وورقه وشجرته من عناصر غذائية وإنزيمات وفيتامينات ودهنيات وأحماض أمينية لها دور هام في حياة الإنسان , كغذاء ودواء ووقاية وكمصدر للطاقة الحيوية التي أغفل عنه كل من كتب في التغذية في العصر الحديث , وهو سينهل كل ذلك منه إن شاء الله في ضوء الكتاب والسنة وما حوته من نقاط إعجازية علمية وآيات دقيقة , جاءت بعد أربعة عشرة قرنا من الزمان لتثبت صحتها علميا وفكريا , وقد من الله سبحانه وتعالى علينا وعلى المسلمين في هذا الكتاب بكشف كثير من هذه النقاط الإعجازية الجديدة الدقيقة .

وقد كان المنهاج الذي اتبعته في كل الموسوعة لوضع أسس علم التغذية والطاقة القرآني , وفي كتاب الزيتون أيضا الذي بين يديكم , منهاجا صارما كاملا موسوعيا , فقد قمت بجمع كافة الآيات القرآنية التي تتحدث عن الزيتون وزيت الزيتون وشجرة الزيتون في القرآن الكريم , وقمت بدراسة تفسير الآيات المتعلقة بذلك بأدق ما يمكن من خلال كتب التفسير المعتمدة في العالم الإسلامي مثل تفسير القرطبي والطبري وابن كثير وتفسير الجلالين وطلال القرآن والأساس في التفسير وغيرها من مجلدات التفسير العظيمة التي

يسرها الله سبحانه وتعالى لي , وقد كنت دائما أقوم بمقارنة هذه التفسيرات مع بعضها بعضا , كما أنني استطعت من خلال هذه الآيات أن أستنبط الآيات التي تتحدث عن الزيتون وزيته وشجرته تحديدا دون غيرها 0 وقمت بعد ذلك بجمع كل أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم من الكتب التسعة (البخاري , ومسلم , والترمذي , والنسائي , وابن ماجه , وأبو داود , ومالك , وأحمد , والدارمي) التي تتحدث عن الزيتون وزيته وشجرته بكافة أنواعها , وقمت أيضا بدراسة مقارنة لتفاسير هذه الأحاديث مع بعضها بعضا , كما قمت بمقارنتها مع تفاسير الآيات القرآنية السابقة , ثم قمت بعد ذلك بإجراء دراسة علمية ضخمة موسوعية تحليلية عن تركيب الزيتون وزيته وشجرته من كافة النواحي الغذائية والعلمية حيث سترونها مفصلة في جنبات هذا الكتاب إن شاء الله , وركزت عليها من الناحية التركيبية ومحتواها من كل عنصر من العناصر , وفوائد هذا العنصر وأين يعمل في الجسم وكيف يعمل وفوائده العلاجية واستخداماتها , وكان كل ذلك مقرونا مع أحدث الدراسات العلمية العالمية التي أجريت على الزيتون وزيته وشجرته , وكذلك جمعت كل الدراسات العلمية الممكنة عن الزيتون وزيته وشجرته , وفوائده العظيمة في العلاج , واستخداماته في العلاج والدراسات العلمية العالمية التي أثبتت ذلك 0

وكنيت لا أسمع عن كتاب يتحدث عن الزيتون وزيته وشجرته إلا وأسعى لاقتنائه ودراسته دراسة تفصيلية تمحيصية , وكنيت لا أرى مجلة من المجلات الغذائية العالمية تتحدث عن الزيتون وزيته وشجرته وفوائدها وقدراتها الخارقة إلا وأقوم باقتناء هذه المجلة من أجل الحصول على الدراسة المذكورة عن الزيتون وزيته وشجرته , إذ قمت في هذا الكتاب بذكر كل الدراسات العالمية التي حصلت عليها عنه وعن أهميته العلاجية والوقائية أيضا 0

وكنيت لا أطرق موقعا على الإنترنت يتحدث عن الزيتون وزيته وشجرته إلا وأقوم بأدق الدراسة عما يحتويه هذه الموقع من معلومات ومقارنة هذه المعلومات العلمية الغذائية مع ما جمعته من معلومات علمية غذائية وطبية عنه من المصادر الأخرى 0

وأهم من ذلك كله كانت المقارنة المتناهية في الدقة التي أجريتها بين كل هذه الحقائق العلمية من طرف , وما ورد في القرآن وتفاسيره والكتب التسعة للأحاديث وتفاسيرها من جهة أخرى , ودهشتي العظيمة عندما وجدت التطابق التام بين ما جاء به القرآن وتفاسيره وكذلك أمهات كتب الأحاديث وتفاسيرها , وأحدث ما جاء به العلم الحديث من علم التغذية وعلم الطاقة الحديثين , وكانت بذلك النقاط الإعجازية الجديدة المكتشفة في الزيتون وزيته وشجرته تتوالى تترى الواحدة تلو الأخرى عن الآيات العلمية التي تتعلق الزيتون وزيته وشجرته في القرآن والسنة والمتعلق بالناحية الغذائية أو الطاقة لهذه الشجرة وثمارها المباركة , وقد شرحت كل نقطة اكتشفتها بشكل مفصل وأشرت لها عند ورودها في الكتاب بأنها آية من آيات الله في علم التغذية , كما أشرت لها في فهرس الكتاب أيضا لسهولة البحث عنها لمن أراد ذلك 0

وقد قمت بنفس المنهج تماما في دراسة القرآن وتفاسيره , وكذلك كتب الأحاديث التسعة وتفاسيرها وعملية المقارنة الشاملة بينها من طرف ولكن هذه المرة كانت هذه المقارنة من حيث علم الطاقة , وقمت بمقارنتها من طرف آخر مع أحدث ما توصل إليه العلم الحديث من علم الطاقة , فكان بذلك اكتشاف آيات الله العظيمة التي تختص الزيتون وزيته وشجرته من حيث علم الطاقة والتي أشرت أيضا إلى هذه النقاط الإعجازية التي تفضل الله سبحانه وتعالى علي وعلى المسلمين باكتشافها والتي تتعلق الزيتون وزيته وشجرته كشجرة مباركة في القرآن والسنة والعلم الحديث في مواقعها في الكتاب وفي الفهرس أيضا 0 وقد قمت بنفس المنهجية الثابتة كذلك في دراسة الزنجبيل من القرآن بكافة تفاسيره ومن السنة النبوية من الكتب التسعة , ومن خلال التحليل التركيبي للزنجبيل وشرابه , ومن خلال أحدث الأبحاث العلمية العالمية التي أجريت على الزنجبيل رابطا بين نقاط التشابه في القرآن والسنة والعلم الحديث والتحليل التركيبي للزنجبيل وموضحا بذلك آيات الله سبحانه وتعالى في قرآنه وسنة نبيه المتعلقة بالزنجبيل ومنقوعه كشراب . وأهم من ذلك كله أنني قمت بوضع كل خبراتي العلاجية والتي اكتسبتها بمعالجة آلاف المرضى وكذلك خبراتي من خلال الدراسة التي أجريتها على أكثر من مائتي مريض خلال أربع سنوات , وملاحظات الخاصة في كل نقطة علمية أو طاقة تتعلق بالزيتون وزيته وشجرته , وكذلك بالزنجبيل وذلك من خلال استخدامي له في معالجاتي ودراستي 0

وقد كان من هاج البحث شاقا بالفعل لأنه كان علي أن أطرح كل هذه الدراسات والتفسيرات والمقارنات القرآنية والنبوية والعلمية والغذائية الطاقية من خلال قوانين البحث الأساسية , ومن خلال قوانين الموسوعة كاملة وأقصد بذلك , قوانين الغذاء الميزان (أسس علم التغذية والطاقة القرآني والنبوي) ومن خلال مبدئي الغذاء الميزان أيضا (مبدأ اجتناب المكروه , ومبدأ استعادة الطاقة) 0

سنكمل المقدمة في جزء ثاني بإذن الله سبحانه وتعالى
أخوكم

د جميل القدسي الدويك .

هذا هو الجزء الثاني من مقدمة كتاب الزيتون وزيتته وشجرته غذاء ودواء وشفاء

والمأمل لهذا الجزء من الموسوعة , وأقصد كتاب الزيتون وزيتته وشجرته يجد أنه كتاب مميز عن كل ما كتب في الطب النبوي سابقا ومما هو متعلق الزيتون وزيتته وشجرته كغذاء ووقاية وشفاء , وذلك من حيث موسوعيته العلمية والفقهية , وبالذكر الكامل لكافة الآيات والأحاديث النبوية التي وردت في الكتب التسعة بلا استثناء , ومن هنا أسأل الله سبحانه وتعالى أن يستحق اسم موسوعة عند عباده الصالحين .
ومن قبيل الاستفادة , ولتحقيق الوضوح العقلي والربط العلمي , وضعت في هذا الكتاب فكرة عامة عن نظام الغذاء الميزان , وما كتب عنه من تقييم علمي وفكري , ليتمكن القارئ الكريم الذي لم تتح له فرصة الاطلاع على نظام الغذاء الميزان , أن يكون فكرة مبدئية عنه 0

وأود أن ألفت الانتباه , إلى أنني اضطررت إلى إعادة كتابة بعض المعلومات الغذائية التي تتعلق بالعناصر والفيتامينات والكربوهيدرات و الدهون وغيرها في كتب السلسلة المختلفة حسب ما تقتضيه الضرورة وكذلك اضطررت في بعض الأحيان إلى كتابة بعض المعلومات المتعلقة بالطاقة والموجودة أيضا في كتب ثانية من السلسلة , وذلك لكي لا يضطر القارئ الكريم إلى اقتناء كل كتب السلسلة إذا كان لا يريد ذلك , بحيث أنه إذا قرأ كتابا واحدا , أخذ فكرة كاملة عن موضوع هذا الكتاب دون أن يضطر لاقتناء كتب أخرى تفصل في العناصر الغذائية المذكورة في هذا الكتاب فإذا كان بيده كتاب القمح فسيأخذ فكرة تامة شاملة عن كل المركبات الموجودة في القمح من بروتينات ودهون و فيتامينات وإنزيمات وعناصر وغيرها , وإذا كان يقرأ في كتاب التمر فسيأخذ فكرة تامة شاملة عن كل المركبات الموجودة في الزيتون وزيتته من بروتينات ودهون و فيتامينات وإنزيمات وعناصر وغيرها , مع ملاحظة أن المعلومات المذكورة عن فيتامين ج وهو الموجود في عشبة القمح هي نفسها المذكورة عن فيتامين ج والموجود في الزيتون مثلا , وذلك لأنها معلومات علمية ثابتة , ولكن مثل هذا التكرار في المواضيع الغذائية البحتة التي تتحدث عن الفيتامينات والكربوهيدرات والدهون والعناصر الوفيرة والنادرة وغيرها غير مكرر في الموسوعة كاملة لأنه كتاب واحد , يمكن لمن يريد أن يقرأ فيها أن يرجع لأي جزء منها لياخذ ما يحتاجه 0

ولما كنت بشيرا ضعيفا , فقيرا إلى رحمة ربي خطاء توابا , فإني أسأل أخوتي أن يوجهوني إذا ما رأوا في هذا الكتاب خطأ أو سهوا أو ضعفا مني في فهم شيء من قوانين الله تعالى أو تقصير , أو خطأ علمي في نقل أو تحري أو تفسير أو اجتهاد خاطئ , ولهم مني جزيل الشكر والتقدير , فالمسلم للمسلم كالبنيان المرصوص لا يخذله ولا يسلمه , إنني لا انتظر من أخواني المؤمنين إلا كل مسباعدة وعون وتوجيه فذلك لأن الله قال فيهم " إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ " (10) الحجرات , وإنني أسأل الله العظيم أن يلحقنا بإخواننا المؤمنين الصالحين , ولا أدعو إلا كما دعا يوسف من قبل " رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِمَّا تَأْوِيلُ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِى الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ " (101) يوسف .

وإنني أدرك تماما أن هذه تجربة جديدة , ونظرية جديدة في البحث والنظر في الأغذية والأطعمة والأشربة من منظور علمي قرآني نبوي علمي بحثي دراسي ضمن نظرية الغذاء الميزان التي تصف أسس علم التغذية والطاقة في القرآن والسنة , وأدرك أن أي علم جديد أو نظرية جديدة قد يكون فيها كثير من الأخطاء والهفوات , ولذلك أسأل من أخوتي ألا يؤاخذوني إذا ما وجدوا خطأ أو سهوا أو تحليلا خاطئا , فقد اجتهدت ما استطعت , ولا أقول إلى ما قال شعيب عليه السلام " إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب " (88) هود .

وإنني أسأل الله تعالى أن يكون عملنا هذا خالصا متقبلا لوجهه تعالى , وأن يكون في ميزاننا يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم , ولا أسأل الله سبحانه وتعالى أن ينزع الكبر والكبرياء والفخر والتفاخر من قلوبنا وأن يجعل كل حركاتنا وسكناتنا وأنفاسنا وكل ما وهبنا خالصا لوجهه الكريم , وأن ينزع الكبر والغرور وفتنة العلم من قلوبنا ونفوسنا إنه على كل شيء قدير وبالإجابة جدير , والله تعالى ولي التوفيق 0

أخوكم

د جميل القدسي الدويك

شكرا لك يادكتور جميل على هذا الموضوع الجدير بالاهتمام

حيث لفت نظري شخصا لأسباب شخصية لها خلفية مسبقة لدي نحن نعي جميعا أن من نعم الله علينا أن أوجد الإعجاز العلمي في القرآن الكريم في مختلف العلوم والمجالات .. وقد نجد في الآية الواحدة اعجازاً علمياً في أكثر من مجال . منذ فترة ولسبب غريب ما حاولت الربط بين عدة أشياء ذكرت في الآية الكريمة (والتين والزيتون وطور سنين وهذا البلد الأمين لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)

وبدأت أفكر بالتين والزيتون كغذاء وعلاقتهمما بجبل طور ومكة المكرمة فيما لو زرع فيها التين والزيتون وخلق الإنسان في أحسن تقويم حيث فسرتها من ناحية الصحة في العظام ومنها الهشاشة والشلل .. ولكن تعبت كثيراً في محاولة إيجاد علاقة بين كل ذلك يؤدي لأن يكون الإنسان في أحسن تقويم جسدي وحاولت البحث في التفسير وفي عدة موضوعات ووجدت التالي :

في هذا الموضوع

<http://www.alshahid.com/thqafa/sg121yz5.htm>.

لغت نظري هذا الجزء

وقد لا تكون الموضوعتان متصلتين ببعضهما في الواقع، بل في اعتبارك او تقديرك فقط. بينما اذا جاء القسم في كلام ربنا عزوجل، فإن إتصاله بما أقسم له حق وواقع لا ريب فيه .فإذا قرأنا في القرآن الكريم: (والتين والزيتون وطور سنين وهذا البلد الأمين (وتلونا بعدها): (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم). فإن معنى ذلك ان هناك اتصالاً واقعياً بين خلق الإنسان في أحسن تقويم وبين ما سبق من التين والزيتون اللذين بهما طعامه، (وطور سنين) الذي يحمي البلاد من الأعاصير والأعداء، ويوفر الكثير من عوامل الحضارة، (والبلد الأمين) الذي يزرع السكينة في نفوس الناس بين كل ذلك وقوام خلق الإنسان. كذلك في سياق سورة الذاريات حينما يقسم الله بالرياح التي تذر، والسحب التي تسقي، والسفن التي تجري، والملائكة الذين يقسمون أمراً، فإن هناك ربطاً بينهما وبين الحقيقة التالية: (إنما توعدون لصادق). أولاً: لأن رب العالمين المدير لهذه القوى العظيمة لا يخلف وعده، وهل يخلف وعده الا العاجز، وهل لنا ان نتصور شيئاً من العجز في مقام ربنا القوي القاهر المقدر، الذي حمل الرياح العاصفة هذه المقادير العظيمة من الماء، وساقها من فوقنا الى حيث شاء من الأرض الميتة فأحياها؟ كلا؛ إنه صادق الوعيد، وحق لنا ان نخشاه قبل ان يحل بأرضنا الدمار والبوار. ثانياً: ان كل تلك القوى المحيطة بنا تؤدي دورها حسب تقدير العزيز العليم، فكيف لا يخضع الإنسان لذلك التقدير؟ كيف ترك يتبع هواه؟ ولماذا جاءته النذر من بين يديه ومن خلفه يحذرونه من عذاب شديد؟ بلى؛ انه لم يترك الى الأبد، إنما ليوم الفصل حيث ينتظره الوعيد الصادق. دعنا اذا نحذر الآخرة، ونتقي ما يعرضنا فيها للعذاب. هكذا تتصل حقائق القسم السابقة بحقيقة الوعيد الذي أذنب به الناس. إن الدين لواقع وفي هذا الموضوع

http://www.qudsway.net/Links/Doctor/7/Html_Doctor7/7hdo2.htm

لغت نظري كل الموضوع وهذا الجزء تحديداً:

ويتضح هذا أيضاً في آيات قرآنية متعددة خص فيها الله سبحانه وتعالى أرض فلسطين بالبركة: "وأورثنا القوم الذين كانوا يستضعفون مشارق الأرض ومغاربها التي باركنا فيها" (الأعراف: 117). "سيحان الذي أسرى بعبده ليلاً من المسجد الحرام إلى المسجد الأقصى الذي باركنا حوله لنريه من آياتنا إنه هو السميع البصير) "الإسراء : 1. "ونجيناه ولو طأ إلى الأرض التي باركنا فيها للعالمين" (الأنبياء. 71) : "ولسليمان الريح عاصفة تجري بأمره إلى الأرض التي باركنا فيها وكنا بكل شيء عالمين" (الأنبياء: 81). "وجعلنا بينهم وبين القرى التي باركنا فيها قرى ظاهرة وقدرنا فيها السير ، سيروا فيها ليالي وأياماً آمنين" (سبا: 18). "يا قوم ادخلوا الأرض المقدسة التي كتب الله لكم ولا ترتدوا على أدباركم فتنقلبوا خاسرين) "المائدة: 21. وفي تفسير "والتين والزيتون وطور سنين" عن أبي هريرة، رضي الله عنه ، قال: أقسم ربنا عز وجل بأربعة أجبل فقال : والتين والزيتون وطور سنين وهذا البلد الأمين قال (ابو هريرة): التين طور زيتا . وفي رواية : والزيتون طور زيتا، وقال قتادة ، والزيتون جبل عليه بيت المقدس (انظر في ذلك فضائل بيت المقدس لابن الجوزي ، ص 70 ، 71 ، وكذلك الإنس الجليل ، ج 1 ص 6). وفي الأثر النبوي الشريف ما يؤكد على هذه البركة والخصوصية، عن عائشة، رضي الله عنها، عن النبي قال: إن مكة بلد عظيم ، عظمه الله وعظم حرمة وحفها بالملائكة قبل أن يخلق شيئاً من الأرض يومئذ كلها بألف عام ووصلها بالمدينة ووصل المدينة ببيت المقدس ، ثم خلق الأرض بعد ألف عام خلقاً واحداً (فضائل القدس لابن الجوزي، ص 72).

وعن مكحول بن ميمونة (مولاة الرسول) أنها سألت رسول الله عن بيت المقدس فقال: (نعم المسكن بيت المقدس ومن صلى فيه صلاة بألف صلاة فيما سواه)، وفي مسند الإمام أحمد بن حنبل (جزء 6 ص: 463) إن ميمونة قالت: يا نبي الله ، افتنا في بيت المقدس ، فقال : (أرض المحشر والمنشر صلوا فيه فإن صلاة فيه

كألف صلاة فيما سواه)، وفي الحديث الشريف أيضاً: (لا تشد الرحال إلا إلى ثلاثة مساجد: المسجد الحرام ومسجدي هذا والمسجد الأقصى) (رواه البخاري ، جزء1 ص181، وأبن حنبل ، جزء 2 ص234). وفي مسند الإمام أحمد بن حنبل 269/5 قال رسول الله: (لا تزال طائفة من أمتي على الدين ظاهرين لعدوهم قاهرين لا يضرهم من خالفهم ولا ما أصابهم من البلاء حتى يأتيهم أمر الله وهم كذلك، قالوا: يا رسول الله ، وأين هم؟ قال: في بيت المقدس وأكناف بيت المقدس). وعن رب العزة أنه قال لبيت المقدس: أنت جنتي وقرنتي من بلادتي.. من سكنك فبرحمة مني ومن خرج منك فبسخط مني عليه) (فضائل القدس ، ابن الجوزي، ص95). وروى المشرف بسنده عن عمران بن الحصين أنه قال: قلت يا رسول الله ، ما أحسن المدينة؟ قال: كيف لو رأيت بيت المقدس؟ قلت : وهل هي أحسن؟ قال: كيف لا وكل ما بها يُزار ولا يزور وتهدى إليها الأرواح ولا تهدى روح بيت المقدس لغيرها (الإنس الجليل ، ج1 ص238). وفي تراثنا الإسلامي ما لا يعد ولا يحصى في بيت المقدس من أقوال نذكر منها مقالة الإمام علي ، رضي الله عنه لصعصعة: (نعم المسكن بيت المقدس القائم في كالمجاهد في سبيل الله وليأتين على الناس زمن يقول أحدهم: ليتني تبنة في لبنة من لبنات بيت المقدس).

أما التاريخ الإسلامي فيبدو على مدى أربعة عشر قرناً (قبل أن تسلم القدس مفاتيحها من جديد لدورة حضارية إسلامية جديدة كما سلمت مفاتيحها من قبل لعمر بن الخطاب ، رضي الله عنه (أربعة عشر قرناً من سيادة الإسلام ضمن مراكز متناوبة ومتعاقبة من دمشق إلى بغداد إلى القاهرة إلى استانبول، قبل أن تغيب هذه الريادة وتذوي شمس الخلافة ويرد الله الكرة لبني إسرائيل على عبادة المسلمين بما اقترف هؤلاء من الإثم والمعصية والتخلي عن منهج الله وتحكيم البدائل الوضعية.

لقد بعثنا الله في قلب الجزيرة العربية لنواجه في بداية صعودنا إفساد وعلو بني إسرائيل في الجزيرة العربية فنجوس خلال ديارهم ونحقق انتصارنا ودولتنا وحضارتنا وتتسلم مفاتيح القدس ندخل المسجد أول مرة.. ولكن الله عز وجل يرد لهم الكرة علينا بعد أربعة عشر قرناً من الزمان انطلاقاً من القدس ليمنحهم إلى حين علواً وإفساداً إلى أن نصحو من غفوتنا ونعود إلى المنهج الذي يهدي للتي هي أقوم ويبشر المؤمنين ، بعد أن نسحق البدائل الضعيفة الوضعية ونتخلص منها إلى غير رجعة فينصرنا الله نصراً ومؤزراً يتحقق بهزيمتهم وإساءة وجوههم ودخولنا المسجد الأقصى كما دخلناه أول مرة (وقضينا إلى بني إسرائيل في الكتاب لتفسدن في الأرض مرتين ولتعلمن علواً كبيراً، فإذا جاء وعد أولاهما بعثنا عليكم عباداً لنا أولى بأس شديد فجاسوا خلال الديار وكان وعداً مفعولاً، ثم رددنا لكم الكرة عليهم وأمددناكم بأموال وبنين وجعلناكم أكثر نفيراً، إن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم وإن أسأتم فلها فإذا جاء وعد الآخرة ليسؤوا وجوهكم وليدخلوا المسجد كما دخلوه أول مرة وليتبروا ما علوا تتيبراً) (الإسراء 3-7).

وكذلك هذا الموضوع

<http://www.islamonline.net/arabic/daawa/2003/09/article14.shtml>

وهذا الموضوع:

<http://www.al-eman.com/Islamlib/viewchp.asp?BID=132&CID=14>

فتشتت ذهني وتوقفت!

ولكن بعد فترة ولسبب آخر كنت أحول أن أبحث عن معنى (مشكاة) في سورة النور في الآية الكريمة (الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولاغربية يكاد زيتها يضيئ ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الأمثال للناس) ووجدت التالي :

ان الله هو نور السموات والأرض بخلقه للشمس والقمر

ومثل نوره كمشكاة

المشكاة هي مكان وضع الفتيلة في السراج

ووقودها زيت الشجرة المباركة (الزيتون) ولكن الشجرة التي لا يحيط بها أي شئ وكأنها في صحراء حيث

تطلع عليها الشمس وتغرب عليها فيضيها حر الشمس بالغداة والعشي وهذا أجود لزيتها

والله سبحانه وتعالى هنا يمثل ذلك بقلب المؤمن الذي يضيئ كالكوكب الذي يشبه الدر في الصفاء والضيء

وحتى لا أتعرق معك بتفسيرات خارج موضوع الغذاء إلا أنه لفت نظري وصف جودة زيت الزيتون من الشجرة

التي تشرق عليها الشمس وتغرب عليها وقد يكون ذلك مفتاحاً لك للبحث في ذلك

الأخت اليمامة

أشركك شكرا جزيلاً على مداخلتك التي اعتبرها بحق عظيمة جدا , فهي تحمل أفكارا واسعة وحقيقة قد تكون مفتاحا لكثير من التفاسير

, وأقول وكأنك قرأت أفكارى , فقد عرضت في كتابي الزيت والزيتون عدة صور للبركة التي خصها الله سبحانه وتعالى بزيت الزيتون , وكان من هذه المعاني البركة الروحية التي اختصها الله سبحانه وتعالى في الأماكن مثل مكة ومثل بيت المقدس إذ قال الله سبحانه وتعالى فيهما " سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ " (1) الإسراء , وكانت هذه الآية في المسجد الأقصى المبارك

إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ (96) آل عمران

وقد ذكرت أن البركة التي وضعها الله سبحانه وتعالى في بيت المقدس وكذلك في الكعبة تشبه البركة التي أضفاها الله سبحانه وتعالى علي الزيتون الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم) (35) النور

دعوني أبين معني كلمة مبارك في القرآن , فالله تعالى اختص بعض الأماكن بطاقة عالية , أعلى من غيرها من الأماكن الأخرى , بالرغم من تشابه كل الأماكن من حيث احتوائها على تراب وصخور وجبال ووديان وسهول ما الى ذلك 0

فانظروا إلى الطاقة الخاصة التي اختص الله تعالى بها المسجد الحرام في مكة " إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ " (96) آل عمران , وتأملوا معي هنا كلمة البركة

وقد حدد رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الطاقة الخاصة (البركة) في حديثه " عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ صَلَاةٌ فِي مَسْجِدِي أَفْضَلُ مِنْ أَلْفِ صَلَاةٍ فِيمَا سِوَاهُ إِلَّا الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ وَصَلَاةٌ فِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَفْضَلُ مِنْ مِائَةِ أَلْفِ صَلَاةٍ فِيمَا سِوَاهُ " رواه أحمد وابن ماجه 0

وبالفعل فالمتمامل لمكة يجد أن فيها حجارة وصخورا وجبالا مثلها مثل أي مكان آخر خلقه الله تعالى في الدنيا , فما الذي يجعل الصلاة في مسجدها الحرام بمائة ألف صلاة ؟

إنها البركة (الطاقة الخاصة) التي اختصها الله تعالى في المسجد الحرام , وهذه الطاقة مباشرة من الله الذي ليس كمثله شيء , وبالتالي فإننا وضمن قوانيننا الدنيوية , لا نستطيع أن نقيسها أو نعرفها أو نحيط بها , ولن نستطيع ذلك ما دمنا ضمن قوانين الحياة الدنيا

ومثلها البركة في المسجد الأقصى " سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ " (1) "الإسراء 0

وقد حدد الرسول صلى الله عليه وسلم مقدار الطاقة الخاصة (البركة) الموجودة في المسجد الأقصى في حديثه " عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَاةُ الرَّجُلِ فِي بَيْتِهِ بِصَلَاةٍ وَصَلَاتِهِ فِي مَسْجِدِ الْقِبَايِلِ يَخْمِسُ وَعِشْرِينَ صَلَاةً وَصَلَاتُهُ فِي الْمَسْجِدِ الَّذِي يَجْمَعُ فِيهِ يَخْمِسُ مِائَةَ صَلَاةٍ وَصَلَاتُهُ فِي الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى يَخْمِسِينَ أَلْفَ صَلَاةٍ وَصَلَاتُهُ فِي مَسْجِدِي يَخْمِسِينَ أَلْفَ صَلَاةٍ وَصَلَاةٌ فِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ مِائَةَ أَلْفِ صَلَاةٍ " رواه ابن ماجه 0

وكذلك اختص الله بعض الأشخاص بطاقة عالية خاصة , لا تتعلق بوجودهم في مكان محدد مثل المسجد الحرام أو المسجد الأقصى كما هو الحال مع عامة الناس ذوي الطاقة العادية , بل هم ذوو طاقة عالية مباركة أينما كانوا , فما هو عيسى بن مريم يقول " قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا (30) وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ (31) " مريم 0

وقد تكون هذه البركة والطاقة التي اختصه الله تعالى بها , هي التي كان عيسى بن مريم يبرئ الأكمه والأبرص , ويحيي الموتى من خلالها بإذن الله تعالى , الذي وهبه إياها 0

من هذه الأمثلة الحية نستطيع أن نقول أن جزءا من كلمة مبارك في القرآن الكريم تعني الطاقة الروحية الإضافية المباركة

ولكن ما نوع الطاقة الموجودة في البركة , وهل يمكن قياسها بالأجهزة ؟

" وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا " (85) الإسراء 0

من هذه الآية نستنتج أن الإنسان مهما بلغ من العلم والتطور والتكنولوجيا وعلم الطاقة , واكتشاف الأجهزة الحديثة المتناهية في الدقة والحساسية , فإنه لن لن يستطيع أن يعرف شيئا عن الروح أو ما هيته أو طاقتها أو نوع طاقتها أو شكل هذه الطاقة , ولن لن يكتشف أي جهاز في المستقبل , سواء أكان في المستقبل القريب أم البعيد ولن يستطيع من قريب أو بعيد أن يظهر ولو شيئا ضئيلا بسيطا قليلا عن هذه الروح , أتدرون لماذا ؟ , لأن الله تعالى يقول في هذا النوع من الطاقة " قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي " (85)

الإسراء 0

فهل من دليل آخر على ذلك ؟ أقول : نعم , ومفصل أيضا عن لماذا لا نستطيع ولن نستطيع أن نعرف شيئا من أمر الروح

فَاللّٰهُ تَعَالٰى يَقُوْلُ فِي سُوْرَةِ الْحَجْرِ " وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلٰوٰتٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُوْنٍ (28)

فَاِذَا سُوْبَتْهُ وَنَفَخْتَ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ فَفَعُوْا لَهٗ سٰجِدِيْنَ (29) الحجر0

فَاللّٰهُ تَعَالٰى يُوْكَدُ اَنْ رُوْحَ الْاِنْسَانِ الَّتِي نَفَخَهَا فِيْهِ هِيَ مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ تَعَالٰى , ولما كان الله تعالى " لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيْرُ " (11) الشورى , فاِذَنْ فَاِنْ هَذِهِ الرُّوْحُ الَّتِي وَضَعَهَا اللّٰهُ تَعَالٰى فِيْهَا , مِنْ رُوْحِهِ سُبْحٰنَهُ وَتَعَالٰى , لَا يَشْبَهُهَا شَيْءٌ , وَلَيْسَ لَهَا مِثْلٌ اَوْ نَظِيْرٌ اَوْ شَبِيْهِ اَوْ قَرِيْبٌ لَا لَشَيْءٍ اِلَى لٰنْهَا مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ تَعَالٰى 0

وحتى يتقرب الموضوع للأذهان , فتخيل أن لديك كمبيوترا مبرمجا , ولكن ليس في كل برمجته الرقم (2) , ثم طلبت من هذا الكمبيوتر عملية حسابية هي 2+2 , فإنه لن لن يستطيع أن يعطيك الجواب , أن الرقم (2) ليس في برمجته أصلا , وهكذا هو الإنسان في الحياة الدنيا , فالله تعالى خلقه وصوره في أحسن تقويم , ولكن ضمن قوانين ونواميس (ومنها القوانين الثلاثة التي ذكرناها وغيرها الكثير من القوانين والنواميس الأخرى) محددة ثابتة , لا يمكنها بأي شكل من الأشكال وبأي صورة من الصور أو ضمن محدوديتها أن تدرك أي شيء , أي شيء , أي شيء من ذات الله تعالى أو كنهته أو روحه أو طاقته , أو طاقة روحه التي وضعها الله تعالى فينا , أبدا لأنها محدودة , ولا يمكن أن تصل أبعد من القوانين التي فطرها الله عليها في الحياة الدنيا0

قوانين الدنيا تختلف عن قوانين الآخرة

وقد يلاحظ القرىء الكرام أنني أركز على كلمة قوانين الحياة الدنيا , ولكن لماذا ؟

لأن هناك في الحياة الآخرة قوانين أخرى تختلف عن قوانين التكليف الدنيوية , ولو كان أحد من البشر

يَسْتَطِيعُ اَنْ يَخْرُقَ هَذِهِ الْقَوَانِيْنَ لِكَانَ الْاَنْبِيَاءُ اَوْلٰى الْبَشَرِ بِهَذَا , وَلَكِنْ حٰشَى لِّلّٰهِ اَنْ يَخْرُقَ قٰنُوْنَ اَيِّ مَخْلُوْقٍ " وَلَمَّا جَاءَ مُوسٰى لِمِيْقٰتِيْآ وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ اُرِنِيْ اَنْظُرْ اِلَيْكَ قَالَ لَنْ تَرٰنِيْ وَلٰكِنْ اَنْظُرْ اِلَى الْجَبَلِ فَاِنْ اِسْتَقَرَّ مَكَاَنُهٗ فِيسُوْفَ تَرٰنِيْ فَلَمَّا تَجَلٰى رَبُّهُ لِّلْجَبَلِ جَعَلَهٗ دَكًا وَّخَرَّ مُوسٰى صَعِقًا فَلَمَّا اَفٰقَ قَالَ سُبْحٰنَكَ تَبَّتْ اِلَيْكَ وَاَنَا اَوَّلُ الْمُؤْمِنِيْنَ (143) الأعراف0

من هذه الآية نستنتج أنه ليس في القوانين التي وضعها الله تعالى للبشر في الحياة الدنيا وبما فيهم سيدنا موسى - كليم الله - ما يمكنهم من رؤية الله أو إدراكه أو إدراك أي شيء من قبله بما في ذلك روحه التي نفخها في الإنسان بعدما سواه في أحسن تقويم 0

وكذلك حدث مع سيدنا محمد- صلى الله عليه وسلم - ليلة الإسراء والمعراج , فقد وصل إلى أبعد نقطة يمكن أن يصل إليها بشر , ألا وهي سدرة المنتهي , ومع ذلك لم يستطيع ببشريته الدنيوية أن يرى الله أو يكلمه إلى بالوحي ومن وراء حجاب , وفي ذلك قال الله تعالى " ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى (8) فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى (9) فَأَوْحَى اِلَى عَبْدِهِ مَا اَوْحٰى (10) النجم , ولكن ليست هذه هي القوانين نفسها التي تكون في الحياة الآخرة , فإنها سوف تتغير وتتحول ويصبح الإنسان بالقوانين الآخرة قادرا علي أن يرى الروح وطاقته وحتى وجه الله تعالى " لَقَدْ كُنْتَ فِيْ غَفْلَةٍ مِّنْ هٰذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ " (23) سورة ق0

وقال تعالى " وَجُوْهُ يَوْمَئِذٍ نٰظِرَةٌ (22) اِلَى رَبِّهَا نٰظِرَةٌ (23) القيامة , والجدير بالذكر هنا أن كلا الآيتين اللتان تتحدثان عن كشف الغطاء والانتقال من القوانين الدنيا إلى قوانين الآخرة رقمهما (23) 0!

عَنْ جَبْرِئِ بْنِ عَبْدِ اللّٰهِ قَالَ كُنَّا عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَنَظَرْنَا اِلَى الْقَمَرِ لَيْلَةً يَعْنِي الْبَدْرَ فَقَالَ اِنَّكُمْ سَتِيْرُوْنَ رَبِّكُمْ كَمَا تَرَوْنَ هٰذَا الْقَمَرَ لَا تَضَامُوْنَ فِيْ رُوْيَتِهٖ فَاِنْ اِسْتَطَعْتُمْ اَنْ لَا تَعْلَبُوْا عَلٰى صَلٰوةٍ قَبْلَ طُلُوْعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوْبِهَا فَاَفْعَلُوْا ثُمَّ قَرَأْ وَسَبِّحْ يَحْمَدُ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوْعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوْبِ قَالَ اِسْمَاعِيْلُ اَفْعَلُوْا لَا تَفُوْتُوْنَكُمْ " رواه الأربعة 0

ولذلك فإني أقول أن كل طاقة من الله تعالى مباشرة , سواء وضعها الله في الروح أو في الأماكن المقدسة أو في الأشخاص المباركين , أو في الأزمان أو في الكلمة , أو في أي شيء , هي طاقة لا يمكن لبني البشر في الحياة الدنيا , أن يعرفوا عنها أي شيء , أو أن يفصلوا فيها أي شيء , أو تستطيع أجهزتهم الحديثة معرفة عنها أي شيء لأنها مباشرة من الله , والله تعالى ليس كمثلته شيء , كما أنه وفي قوانيننا التي وضعها الله تعالى فينا في الحياة الدنيا , لا نستطيع أن نعرف أي شيء لا تحيط به هذه القوانين الدنيوية , وحاشى لله تعالى أو علمه أو طاقته أو قوته أن يستطيع قوانين الدنيا أن تصل إليها بشيء لأن تعالى أراد كذلك وشيئا " اللّٰهُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يَمِيْتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيْكُمْ هَلْ مِنْ شَرِكٰٓئِكُمْ مَّنْ يَفْعَلُ مِثْلَ مَا تَفْعَلُوْنَ مِنْ شَيْءٍ سُبْحٰنَهُ وَتَعَالٰى عَمَّا يُشْرِكُوْنَ " (40) الروم 0

من هذا المنطلق في التفكير , أنطلق في إظهار الطاقة التي يمكن أن تستفيد أرواحنا منها في البرنامج , ولكن دون أن ندري عنها شيئا , أو نكتشفها بأجهزة أو ندركها بحواس إنما نشعر آثارها ونستشعرها , كما نشعر أننا أحياء دون أن نرى أرواحنا أو نعرفها وهكذا0

في الإجابة عن هذا السؤال : سأشرح مفهوم الروح والطاقة الروحية حتى نصل لذلك " وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا " (85) الإسراء0
من هذه الآية نستنتج أن الإنسان مهما بلغ من العلم والتطور والتكنولوجيا وعلم الطاقة , واكتشاف الأجهزة الحديثة المتناهية في الدقة والحساسية , فإنه لن لن يستطيع أن يعرف شيئاً عن الروح أو ما هيها أو طاقتها أو نوع طاقتها أو شكل هذه الطاقة , ولن لن ينكتشف أي جهاز في المستقبل , سواء أكان في المستقبل القريب أم البعيد ولن يستطيع من قريب أو بعيد أن يظهر ولو شيئاً ضئيلاً بسيطاً قليلاً عن هذه الروح , أتدرون لماذا ؟ , لأن الله تعالى يقول في هذا النوع من الطاقة " قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي " (85) الإسراء0

دليل آخر على عدم قدرتنا على معرفة قوانين الروح

فهل من دليل آخر على ذلك ؟ أقول : نعم , ومفصل أيضاً عن لماذا لا نستطيع ولن نستطيع أن نعرف شيئاً من أمر الروح

فَاللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ فِي سُورَةِ الْحَجْرِ " وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ (28) فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (29) الْحَجْر0
فَاللَّهُ تَعَالَى يُؤَكِّدُ أَنَّ رُوحَ الْإِنْسَانِ الَّتِي نَفَخَهَا فِيهِ هِيَ مِنْ رُوحِ اللَّهِ تَعَالَى , وَلَمَّا كَانَ اللَّهُ تَعَالَى " لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ " (11) الشورى , فَإِذْ إِنَّ هَذِهِ الرُّوحَ الَّتِي وَضَعَهَا اللَّهُ تَعَالَى فِيهَا , مِنْ رُوحِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى , لَا يَشْبَهُهَا شَيْءٌ , وَلَيْسَ لَهَا مِثْلٌ أَوْ نَظِيرٌ أَوْ شَبِيهٌ أَوْ قَرِيبٌ لَا لَشَيْءٍ إِلَى لِأَنَّهَا مِنْ رُوحِ اللَّهِ تَعَالَى 0

وحتى يتقرب الموضوع للأذهان , فتخيل أن لديك كمبيوتراً مبرمجاً , ولكن ليس في كل برمجته الرقم (2) , ثم طلبت من هذا الكمبيوتر عملية حسابية هي 2+2 , فإنه لن لن يستطيع أن يعطيك الجواب , أن الرقم (2) ليس في برمجته أصلاً , وهكذا هو الإنسان في الحياة الدنيا , فالله تعالى خلقه وصوره في أحسن تقويم , ولكن ضمن قوانين ونواميس (ومنها القوانين الثلاثة التي ذكرناها وغيرها الكثير من القوانين والنواميس الأخرى) محددة ثابتة , لا يمكنها بأي شكل من الأشكال وبأي صورة من الصور أو ضمن محدوديتها أن تدرك أي شيء , أي شيء , أي شيء من ذات الله تعالى أو كنهته أو روحه أو طاقته , أو طاقة روحه التي وضعها الله تعالى فينا , أبداً لأنها محدودة , ولا يمكن أن تصل أبعد من القوانين التي فطرها الله عليها في الحياة الدنيا 0
قوانين الدنيا تختلف عن قوانين الآخرة

وقد يلاحظ القرى الكرام أنني أركز على كلمة قوانين الحياة الدنيا , ولكن لماذا ؟

لأن هناك في الحياة الآخرة قوانين أخرى تختلف عن قوانين التكليف الدنيوية , ولو كان أحد من البشر يستطيع أن يخرق هذه القوانين لكان الأنبياء أولى البشر بهذا , ولكن حاشى لله أن يخرق قانون أي مخلوق " وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي بِحُجَّتِكَ فَإِنِ اسْتَفْتَى مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ (143) الأعراف0

من هذه الآية نستنتج أنه ليس في القوانين التي وضعها الله تعالى للبشر في الحياة الدنيا وبما فيهم سيدنا موسى - كليم الله - ما يمكنهم من رؤية الله أو إدراكه أو إدراك أي شيء من قبله بما في ذلك روحه التي نفخها في الإنسان بعدما سواه في أحسن تقويم 0

وكذلك حدث مع سيدنا محمد- صلى الله عليه وسلم - ليلة الإسراء والمعراج , فقد وصل إلى أبعد نقطة يمكن أن يصل إليها بشر , ألا وهي سدرة المنتهي , ومع ذلك لم يستطيع بشرته الدنيوية أن يرى الله أو يكلمه إلى بالوحي ومن وراء حجاب , وفي ذلك قال الله تعالى " ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى (8) فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى (9) فَأَوْحَى إِلَى عَبْدِهِ مَا أَوْحَى (10) النجم , ولكن ليست هذه هي القوانين نفسها التي تكون في الحياة الآخرة , فإنها سوف تتغير وتتحول ويصبح الإنسان بالقوانين الآخرة قادراً على أن يرى الروح وطاقاتها وحتى وجه الله تعالى " لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ " (23) سورة ق0
وقال تعالى " وَجْهٌ يُّومِنُ نَاصِرَةٌ (22) إِلَى رَبِّهَا نَاطِرَةٌ (23) القيامة , والجدير بالذكر هنا أن كلا الآيتين اللتان تتحدثان عن كشف الغطاء والانتقال من القوانين الدنيا إلى قوانين الآخرة رقمهما (23) 0!

عن جبريل بن عبد الله قال كنا عند النبي صلى الله عليه وسلم فنظر إلى القمر ليلة يعنينا البدر فقال إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته فإن استطعتم أن لا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فافعلوا ثم قرأ وسبح ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب قال إسماعيل أفعَلُوا لَا تَفُوتَنَّكُمْ " رواه الأربعة 0

ولذلك فإنني أقول أن كل طاقة من الله تعالى مباشرة , سواء وضعها الله في الروح أو في الأماكن المقدسة أو في الأشخاص المباركين , أو في الأزمان أو في الكلمة , أو في أي شيء , هي طاقة لا يمكن لبني البشر

في الحياة الدنيا , أن يعرفوا عنها أي شيء , أو أن يفصلوا فيها أي شيء , أو تستطيع أجهزتهم الحديثة معرفة عنها أي شيء لأنها مباشرة من الله , والله تعالى ليس كمثل شيء , كما أنه وفي قوانيننا التي وضعها الله تعالى فينا في الحياة الدنيا , لا نستطيع أن نعرف أي شيء لا تحيط به هذه القوانين الدنيوية , وحاشى لله تعالى أو علمه أو طاقته أو قوته أن يستطيع قوانين الدنيا أن تصل إليها بشيء لأن تعالى أراد كذلك وشيأه " الله الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ هَلْ مِنْ شَرِكَائِكُمْ مَنْ يَفْعَلُ مِنْ ذَلِكَ مِنْ شَيْءٍ سُبْحَانَ تَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ " (40) الروم 0

من هذا المنطلق في التفكير , أنطلق في إظهار الطاقة التي يمكن أن تستفيد أرواحنا منها في البرنامج , ولكن دون أن ندري عنها شيئاً , أو نكتشفها بأجهزة أو ندركها بحواس إنما نشعر آثارها ونستشعرها , كما نشعر أننا أحياء دون أن نرى أرواحنا أو نعرفها وهكذا 0

وقد تتبعت هذا الموضوع في القرآن , موضوع الطاقة الروحية , فوجدت أن الله يسمي الطاقة الخاصة التي وضعها مباشرة في الأماكن والأشخاص والأسماء باسم البركة , فكلمة البركة ومشتقاتها في القرآن الكريم يعني وجود طاقة خاصة من الله في هذا الشيء الذي حباه الله تعالى بعلمه وحكمته , وإن جزء من هذه البركة التي لا نعرف عن كنهها شيئاً هي طاقة روحية اختصها الله تعالى بعلمه وقدرته 0

ومن هنا ومما سبق أقول أن الله سبحانه وتعالى عندما وصف الزيتون بأنها مباركة فقد أضفى عليها صفة خاصة منه مباشرة وهي أنه منحها بركة وطاقة روحية تجعل فيها شيئاً نشعره ويزيدنا قوة وصلاحاً وعافية ويخلصنا مما كسبت أنفسنا من مصيبة أو مرض " وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ " وهي نفسها الموجودة في مكة وفي بيت المقدس وعند عيسى بن مريم وعن رسول البشرية محمد صلى الله عليه وسلم .

ومن هنا نستطيع أن نفهم لماذا كان هذا العطف في هذه السورة "والتين والزيتون وطور سينين وهذا البلد الأمين " فكلها أماكن مباركة ذات طاقة روحية خاصة وكلها تحمل هذا السر العظيم الذي اختص الله سبحانه وتعالى فيه نفسه " البركة " والله ولي التوفيق
د جميل القدسي الدويك

نقطة إعجازية جديدة فتح الله سبحانه وتعالى علي وعلى المسلمين بها (مغلي الشعير يزيل الاكتئاب والهم والحزن ويغير في الشخصية سبق لذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم) 0

النواقل العصبية وكيف تعمل
مم يتكون جهازنا العصبي ؟ بكل بساطة إنه يتكون من ترليونات من الخلايا العصبية ذات الشكل الفريد , ونقول إنه شكل فريد , لأنه لا يوجد ما يشبهه بين الخلايا الأخرى من خلايا الجسم , فالخلية العصبية تتميز بوجود رأس لها , وهو ما يعرف باسم جسم الخلية , ويخرج من جسم الخلية هذا استطالة رفيعة طويلة , تمتد لمسافات تطول أو تقصر , وهي تعرف باسم محور الخلية , هذا ويشكل كل من جسم الخلية ومحورها الخلية العصبية , أو ما يعرف باسم العصبون , والغريب العجيب أنه لا يوجد عصبون واحد أو خلية عصبية واحدة تتصل تشريحياً , أي تلامس خلية عصبية أخرى , بل تكون هناك مسافة فراغية بسيطة بين خلية عصبية وأخرى 0

إذن فكيف يعمل هذا الجهاز العصبي , وكيف يوصل رسائله الكيماوية من عصبون إلى آخر ؟
والجواب عن طريق الرسائل الكيماوية : إذ تقوم كل خلية عصبية بإطلاق مادة كيميائية تعرف باسم الناقل العصبي , وذلك من نهاية محور الخلية العصبية الأولى , إلى جسم الخلية العصبية الثانية , وهكذا 0
وقد وجد أن هناك أنواعاً شتى لهذه النواقل العصبية , وقد اكتشف أيضاً أن كل منطقة من الجهاز العصبي , والمسئولة عن وظيفة محددة , تعمل بنوع خاص من النواقل العصبية , لا تستخدم غيره 0
وظائف النواقل العصبية

ولكن ما وظائف النواقل العصبية هذه , إضافة إلى أنها تنقل التنبيه من خلية عصبية إلى خلية عصبية أخرى , فقد وجد أن لكل واحد منها أدوار شتى في كثير من وظائفنا الحياتية والسلوكية 0
فمثلاً فقد وجد أن الناقل العصبي الذي يعرف باسم النورأدرينالين , له دور في دورة النوم والاستيقاظ عند الإنسان " وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا 9 (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا 10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) النبأ
كما أن للنورأدرينالين دور في التعلم , وآخر في الذاكرة , وثالث في الوعي والانتباه وكذلك الشعور بالألم 0
وإذا حدث اختلال في النورأدرينالين هذا , فستحدث أمراض المزاج MOOD DISORDERS مثل الاكتئاب Depression والجنون , Mania وأمراض القلق , Anxiety disorders ومثالها , نوبات الهلع , Panic disorders

والمخاوف النفسية , Phobias والوسواس القسري , obsessive compulsive disorders واضطرابات القلق المعممة 0 generalized anxiety disorder

أما الناقل العصبي والذي يعرف باسم السيروتونين , فله دور هام في أمراض القلق والتي سبق ذكرها Anxiety disorders , إضافة إلى العنف وأمراض المزاج أيضا mood disorders

أما الهيستامين فله دور عظيم في النوم والصحو , واضطرابات النوم التي تصيب الإنسان من أرق وقلق أو نوم زائد , كما أن له دور كبير في أمراض المزاج أيضا

أما الدوبامين , فقد وجد أن له دورا عظيما في حدوث أمراض المزاج , Mood disorders وفي حدوث فصام الشخصية أيضا 0 Schizophrenia

وخلاصة القول إن هذه النواقل العصبية , هي التي لها الدور الكبير في كل الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان , وكل الاضطرابات السلوكية التي يعيشها الإنسان , ولها الدور أيضا وكما رأينا في دورات الإنسان من نوم وصحو وتعلم وذاكرة , ولها الدور الأكبر في العنف والاضطرابات الجنسية والاضطرابات المتعلقة بالشهية للطعام والأكل والجوع والشبع , والفصام , والتوحد عند الأطفال , والأمراض المراقبة (الأمراض المراقبة هي أن يشعر الإنسان بأعراض جسدية وآلام مختلفة دون أن يكون لها سبب عضوي حقيقي , ولكن سببها الحقيقي هو أنها من منشأ نفسي , وليس هناك من خلال الفحوصات والتحليل ما يدل على وجود سبب عضوي حقيقي) 0

كما إن لهذه النواقل العصبية دور كبير وهائل في اضطرابات الشخصية والتي تمثل الشخصيات الفصامية , وشخصيات جنون العظمة (الشكاكة) , والشخصيات الهستيرية (الاستعراضية) , والشخصيات النرجسية (الشريرة) , والشخصيات المعادية للمجتمع (الإجرامية) , والشخصيات الوسواسية , والشخصيات المعتمدة على الآخرين , والشخصيات السلبية العدوانية (العنيدة) 0

النواقل العصبية والحزن الشديد عند وفاة إنسان عزيز والجدير بالذكر أنه عند وفاة شخص عزيز على الإنسان يصاب فاقد هذا العزيز بحزن شديد يستمر عادة لمدة شهرين ويتصف بهلوسات طبيعية تحدث نتيجة كثرة التفكير بالفقيد , وحزن شديد وعدم اهتمام بالحياة وبالأكل والشرب وبترافق هذا مع نقص في الوزن عادة , كما يترافق أيضا باضطرابات بسيطة في النوم , وكما قلنا سابقا بأن هذا الحزن الشديد يستمر لمدة شهرين ثم يزول أما الحزن المتبقي فإنه يزول تماما بعد سنة ويرجع الإنسان إلى حالته الطبيعية , وقد وجد العلماء أنه في كثير من حالات الحزن الشديد على فقدان شخص عزيز أو شريك الحياة فإن هذه الحالة تتحول إلى الاكتئاب , والجدير بالذكر أن الاكتئاب بالذات يتميز بوجود نقص شديد في كثير من النواقل العصبية وأهم هذه النواقل العصبي الأدرينالين والنورأدرينالين والسيروتونين والدوبامين والهيستامين 0

ولكن ما دور الشعير في كل ذلك , لقد رأينا في الفصل الثاني من الكتاب المكونات الرائعة الموجودة في الشعير والقمح وخصوصا الأحماض الأمينية الهامة التي تصنع منها كل النواقل العصبية التي تحدثنا عنها باختصار , فقد وجد أن الحمض الأميني التيروسين وهو موجود بكثرة وبوفرة وبكمية كبيرة هائلة في عشبة الشعير وعشبة القمح وفي الشعير أيضا هو الحمض الأميني الذي تصنع منه أهم النواقل العصبية ومنها الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين , وقد رأينا وظائف هذه النواقل العصبية الجليلة فيما سبق , كما أن الحمض الأميني التريبتوفان هو الحمض الأميني الذي يصنع منه الناقل العصبي السيروتونين , موجود أيضا وبكمية كبيرة في عشبة الشعير وفي حبوب الشعير , كما أن الناقل العصبي الهيستامين يتم صناعته من الحمض الأميني الهيستيدين وهو أيضا من الأحماض الأمينية الموجودة بوفرة في عشبة الشعير وحبوب الشعير 0

وبالتالي فإن تناول الشعير يعني بكل بساطة دخول الأحماض الأمينية , التيروسين (الذي يصنع منه الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين) ويعنى أيضا دخول التريبتوفان (الذي يصنع منه السيروتونين) , ويعني كذلك دخول الحمض الأميني الهيستيدين (الذي يصنع منه الناقل العصبي الهيستامين) إلى الجسم وبكمية كبيرة , مما يعني رفع كل هذه النواقل العصبية في جسم الإنسان وبشكل طبيعي , وارتفاع هذه النواقل العصبية والتي تتخفف بشكل كبير في الاكتئاب , يعني بكل بساطة الشفاء من الاكتئاب ودون اللجوء إلى الأدوية المضادة للاكتئاب بشكل كبير , والتي تعمل على رفع هذه النواقل العصبية التي انخفضت في حالة الاكتئاب , ولكن لا ننسى أن الأدوية المضادة للاكتئاب تحمل من التأثيرات الجانبية الشئ الخطير والذي قد يكون في سئوئه أحيانا أسوأ من الاكتئاب ذاته 0

وبالتالي فإن تناول الشعير يعني بكل بساطة تناول كميات كبيرة من الأحماض الأمينية الأساسية التي تصنع منها النواقل العصبية , فيزداد اصطناع النواقل العصبية بشكل طبيعي كبير وتعود وترتفع بعد أن كانت منخفضة بشدة عند من هم مصابون بالاكتئاب 0

وانظروا إلى هذه الطاقة العالية التي اختص الله تعالى فيها الشعير , وكيف تنتقل هذه الطاقة لشاربه , فتتقذه من شرور الطاقات السلبية من حزن وهم وغم واكتئاب وتعب , وفي ذلك كان يستخدم رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يعرف باسم التليينة , وهي شرا ب متخذ من دقيق الشعير بنخالته , وفي الحقيقة هي تشبه إلى حد كبير ما يعرف الآن بقهوة الشعير , ولقول الرسول صلى الله عليه وسلم فيها , فإني قد استبدلت في نظام الغذاء الميزان القهوة العادية , بقهوة الشعير , أو ما سماها رسول الله صلى الله عليه

وسلم التلبينة 0

ففي الصحيحين من حديث عروة عن عائشة , أنها كانت إذا مات الميت من أهلها , واجتمع لذلك النساء , ثم تفرقن الى أهلهن , أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت , وصنعت ثريدا , ثم صبت التلبينة عليه , ثم قالت : كلوا منها فإنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " التلبينة مجمة لفؤاد المريض , تذهب ببعض الحزن " 0

"و عن عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول إنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول إن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن " رواه البخاري 0

"وعن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أهله الوعاء أمر بالجساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه وكان يقول إنه ليرتق فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحدآكن الوسخ بالماء عن وجهها قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح " 0

"و عن عائشة قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عليكم بالبغيض النافع التلبين يعي الحسو قالت وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يلقي أحد طرفيه يعي يبرأ أو يموت " رواه أحمد 0

"وعن عائشة تقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عليكم بالتلبين البغيض والذي نفسي بيده إنه يغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ وقالت كان إذا اشتكى من أهله إنسان لا تزال البرمة على النار حتى يأتي عليه أحد طرفيه " رواه أحمد 0

"و عن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قيل له إن فلانا وجع لا يطعم الطعام قال عليكم بالتلبينة فحسوه إياها فوالذي نفسي بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ " رواه أحمد 0

وتكفي شهادة الرسول صلى الله عليه وسلم في قهوة الشعير (التلبينة) , وكيف إنها تغسل البطن وتنظف المعدة والأمعاء والقولون , وذلك بما تحتويه من عناصر جمّة , وغذاء كامل , وعناصر كاملة , وهذه العناصر كما قلنا تلعب دور الإنزيمات المساعدة , للإنزيمات الكاملة , التي تسير تفاعلات وظيفتها أن تصنع النواقل العصبية , وقد سبق الحديث عنها , ورأينا ما لهذه النواقل من دور كبير في كثير من الأمراض النفسية , والتي من ضمنها الإكتئاب 0

وبالتالي فإن تناول قهوة الشعير والقمح المبرعم , لهما من الخصائص والعناصر ما من شأنه أن يعيد توازن النواقل العصبية داخل الجسم , وإعادتها إلى نسبها الطبيعية , الأمر الذي يؤدي إلى التأثير على نفسية الإنسان بشكل كبير , ويزيل ما يعتري هذه النفسية من غم وحزن وهم واكتئاب , ولا ننسى هنا دور الطاقة العالية والتي تشع من القمح المبرعم والشعير , حيث كانت هذه نقطة إعجازية جديدة , واقصد بذلك الطاقة الكهرو مغناطيسية , والتي تدعم بذلك الطاقة الكهرومغناطيسية لدى الإنسان , وقد رأينا كيف وضع القرآن هذه النقطة الإعجازية فيما سبق , إضافة إلى الطاقة الخاصة التي وضعها الله تعالى في القمح . والله تعالى ولي التوفيق

من كتاب القمح والشعير غذاء ودواء وشفاء للدكتور جميل القدسي الدويك

يضاف مقدار من الشعير المطحون إلى لتر من الماء , يفضل أن يكون المقدار حوالي 200 جرام ومن ثم يبدأ غلي الشعير على النار هادئة , ويغطى الإناء , ومن ثم تحرك الخلطة بين الغينة والأخرى , ويغطى الإناء ثانية , إلى أن ينقص الماء وتصبح مقداره ثلاثة أخماس ويتبخر خمسين , ومن هنا يمكن أن تكون جاهزة حيث يبقى الغطاء مغطى بعد أن تطفأ النار عنها ومن ثم توضع في الصحن بعد أن تبرد وتشرّب حيث تكون على شكل حساء كثيف ثقيل .

يمكن إضافة الملح والتوابل لها حسب الرغبة

والله تعالى ولي التوفيق

أخوكم

د جميل القدسي الدويك

أخوتي الاحبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نعنذر اعتذارا شديدا عن الخطأ الذي حدث في الأسبوع الفائت فقد كان من المقرر عرض حلقة نظرية الغذاء الميزان , في برنامج آفاق في قناة اقرأ يوم الأحد الفائت بتاريخ 18 إبريل 2004 , ولكن استشهاد الدكتور عبد العزيز الرنتيسي , قد جاء مفاجئا مما جعل القائمين على القناة مشكورين بيثون حلقة خاصة عن استشهاده يومها , وقد تقرر من قبل القناة عرض الحلقة في يوم الأحد القادم 25 إبريل 2004 بدلا من الأحد الفائت 18 إبريل 2004 إن شاء الله.

وسأعيد الإعلان السابق عن الحلقة

نظرا للاتصالات الهائلة التي جاءت على حلقة نظرية الغذاء الميزان , في برنامج آفاق في قناة إقرأ والتي تم عرضها منذ شهرين تقريبا , فقد قررت قناة إقرأ إعادة الحلقة اليوم الأحد 1425 إبريل 2004 إن شاء الله وذلك في برنامجها آفاق الذي يتم عرضه في الساعة الحادية عشرة مساء بتوقيت السعودية , الثامنة مساء بتوقيت جرينيتش , وسيعاد بثه يوم الإثنين 26 إبريل 2004 في الواحدة ظهرا بتوقيت السعودية , العاشرة صباحا بتوقيت جرينيتش .

والجدير بالذكر أن البرنامج يعرض وقت عرض سوبر ستار.

أما نظرية الغذاء الميزان التي تم طرحها في الحلقة فهي نظرية جديدة من الله سبحانه وتعالى علي وعلى المسلمين باكتشافها , وهي نظرية من القرآن الكريم , تضع نظاما غذائيا مأخوذا من القرآن الكريم , بقواعد محددة وكميات محددة ووجبات محددة حددها اكتشاف شيفرة خاصة في القرآن الكريم , وخلال البرنامج سيتم كشف هذه الأسرار التي اثبتت نجاحها الفائق بفضل ونعمة وتوفيق من الله , حيث سيتم التحدث إن شاء الله أن القواعد الذهبية التي وضعها الله سبحانه وتعالى ومنها

1-كيف جعل الله سبحانه وتعالى الوجبة تبدأ بالطعام وتنتهي بالشراب

2-ولماذا يجب أن يؤخذ التمر دائما قبل العنب

3-ولماذا يجب أن يتلو شرب الحليب دائما , الخل , وبعد ذلك يأتي العسل

4-ولماذا يجب أن يسبق تناول اللحم بالفاكهة

5-ولماذا يجب أن يسبق القمح التمر عند تناولهما مع بعضهما

6-ولماذا نسمي قبل الأكل وبعده وليس بعده فقط

7-وما الفوائد العظيمة للخل وكيف يستطيع ان يخفض الكوليسترول

8-وما هي سنة الانتباز التي نسيها المسلمون , وكيف بتطبيق هذه السنة نستطيع التخلص من كل المواد المسرطنة المتناولة ومن الكوليسترول , ونزيد من قدرة الأمعاء على الامتصاص

9-وما الأشياء التي كشفتها الساعة البيولوجية القرآنية , وما الأطعمة التي تؤكل ليلا , ولا تؤكل نهارا

10-وما الأطعمة التي تؤكل نهارا ولا تؤكل ليلا

11-وما أنواع اللحوم التي ذكرها القرآن والطريقة المثلى لتناولها وأوقات تناول كل نوع منها .

12-وأي اللحوم هي المفضلة عند الله واختارها للبشر , وما هي أوجه التفضيل الثلاثة التي حددتها الآيات عن أنواع اللحوم الأخرى.

13-وما أوجه التشابه العظيمة بين نظام الغذاء الميزان وبين سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

14-ولماذا علينا أن نعطي الأنية عند الانتباز أو عند حفظها في الليل , وكيف بينت سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك .

15-وغير ذلك كثير من النقاط الإعجازية المكتشفة في بحث الغذاء الميزان الذي وصل إلى أكثر من 7000 صفحة بأكثر من 400 نقطة إعجازية غذائية جديدة .

تم بفضل ونعمة من الله سبحانه وتعالى افتتاح منتدى خاص للدكتور جميل القدسي الدويك في موقع الخيمة وهذا عنوانه , حيث سيتم من خلال هذا الموقع بإذن الله , عرض كثير من نظرية الغذاء الميزان القرآنية وكثير من الأبحاث القرآنية الإعجازية العلمية الغذائية والتي تم اكتشافها بفضل ونعمة من الله , وسيكون هناك نقاش مفتوح , كما سيتم تقديم الخدمات العلاجية والاستشارات للحالات العامة التي تفيد الجميع

وهذا هو عنوان المنتدى

<http://hewar.khayma.com/forumdisplay.php?s=&forumid=46>

كما تفضل الله سبحانه وتعالى علينا بافتتاح الموقع الخاص للدكتور جميل القدسي , لم يكتمل تماما , إذ يتم إضافة الصور إليه حيث أنه زاخر بمجموعات هائلة من الصور التوضيحية بإذن الله , ويتم الآن الإعداد لها

وهذا هو عنوان الموقع

<http://www.nutritioninquran.net/ar/index.php>

ولاحظوا أنه سيتم تغيير الموقع بشكل جذري بعد إعادة تنظيمه

والله تعالى ولي التوفيق

أخوكم : د جميل القدسي الدويك

حبة القمح

د. جميل القدسي

أثبتت الدراسات التي أجريت على التركيب التحليلي للقمح وعشبة القمح أنهما يحتويان على العناصر الوفيرة مثل الكالسيوم والفسفور والكبريت البوتاسيوم والكلور والصوديوم والمغنيسيوم، وليس هذا فقط، بل أنه يحتويان بنسب مقاربة جدا لما هي موجودة عليه في جسم الإنسان، كما أنه يحتوي على كل العناصر النادرة في التربة، بكميات نادرة أيضا، وبنسب مقاربة جدا لما هي موجودة عليه في جسم الإنسان، وأمثلتها الحديد والفور والزنك، والنحاس، واليود والكروم والكوبالت، والسيليكون، والفاناديوم والسيلينيوم والمنجنيز والنيكل والموليبدنيوم وغيرها.

وإضافة إلى ذلك فحبوب القمح تحتوي على الكربوهيدرات التي تعتبر المصدر الأول للطاقة.

نقطة إعجازية جديدة كنت أول من تحدث بها بفضل ونعمة من الله تعالى والله أعلم (القمح غذاء متكامل ذكر ذلك القرآن بشكل غير مباشر)

إذن وبكل بساطة فالقمح غذاء متكامل، بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، وكيف لا وهو الذي يحتوي على كل الأحماض الأمينية العشرين الأساسية وغير الأساسية وهي وحدات بناء كل أنواع البروتينات الموجودة في الجسم، كلها كلها بدون استثناء، وكيف لا وهو يحتوي على الحمضين الدهنيين الأساسيين اللذين يقدمان للجسم وظائف خارقة عظيمة معجزة تعجز آلاف بل ملايين المركبات عن القيام بها، وكيف لا وهو يحتوي على مجموعة هائلة ومتنوعة من الفيتامينات والتي يندر وجودها حتى في أعظم صيدلية وبهذه الكميات الرائعة المفيدة المدهشة، وكيف لا وهو يحتوي على مركبات هرمونية عظيمة مسيطرة مهيمنة هي البروستاغلاندينات كما رأينا، وعلى أكثر من ثمانين إنزيماً عظيماً مسيطراً مهيماً، وكيف لا والقمح والشعير يحتويان على الكلوروفيل المركب الأساسي الذي خلق الله تعالى منه الخلق والغذاء لكافة المخلوقات بلا استثناء، وكيف لا والقمح والشعير يحتويان على الفلافونيات الحيوية التي تعتبر بحق معجزة من المعجزات الغذائية، وكيف لا وقد شهد الله تعالى له قبل ثلاثة آلاف عام، وسطر بذلك حادثة عظيمة، حادثة مرتبطة بالقمح وسنبله في القرآن العظيم في سورة يوسف، عندما أرى الله سبحانه وتعالى الملك المنام التالي {وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلْنَ سَبْعَ عَجَافٍ وَسَبْعَ سَنَبِلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخْرٍ يَأْسَاتُ بِأَيْهَا الْمَلَآئِقَةُ فِي رُؤْيَايَ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبِرُونَ (43) قَالُوا أَضْغَاتٌ أَحْلَامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالَمِينَ (44) وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُونِ (45) يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلْنَ سَبْعَ عَجَافٍ وَسَبْعِ سَنَبِلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخْرٍ يَأْسَاتُ لِعَلِّي أَرْجِعَ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ (46) قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سِنِيهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ (47) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ (48) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ (49) يوسف.

وهكذا بالفعل، فقد أرى الله تعالى الملك الرؤيا بالحق، وعلم تأويلها يوسف عليه السلام، وكانت الرؤيا وتأويلها، ومن ثم مصير أمة كاملة، معتمداً على العناصر الغذائية الأساسية الكاملة من بروتينات بكل أحماضها الأمينية، والدهون بما تحتويه من أحماض دهنية أساسية، والتي رأينا وظائفها العظيمة، وكذلك الفيتامينات الكاملة التي وضعها الله في القمح وسنبله، والعناصر الوفيرة والنادرة، وأكثر من ثمانين إنزيماً ومجموعات البروستاغلاندينات الكاملة، وكلها تمثل العناصر الغذائية الكاملة، وكلها موجودة، وموضوعة وفقاً لحكمة الله وعلمه، داخل حبة القمح هذه، ولما يكن العلم قد تطور في ذلك العصر ليكشف كل هذه العناصر الغذائية وليكشف التكامل الغذائي العظيم في هذه الحبة وقد كان ذلك بالفعل قراراً سياسياً عظيماً صعباً على سيدنا يوسف، فخطأ واحد في تأويله وما يجب عليهم أن يخزنوه من طعام وما نوع الطعام الذي يجب أن يخزن، كان كفيلاً بقطع رأسه أو تعذيبه عذاباً أليماً، أو هلاك أمة وما حولها بكاملهم وعن بكرة أبيهم، ولكنه عليه السلام كان مؤمناً بما أعطاه الله إياه من تأويل للأحاديث، وبما من الله تعالى عليه من نعم وفضل عظيمين فما هو يوسف يقول في ذلك {رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمَلِكِ وَعَلَّمْتَنِي مِمَّا تَأْوِيلُ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِماً وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (101) يوسف، وبالفعل عاشت مصر بأكملها، وما حولها من الحضارات سبع سنين كاملة على غذاء متكامل، وافٍ شامل، دون أن يأكلوا أي طعام آخر لأن كل الأطعمة قد انتهت بعد جفاف سبع سنين، فأكلوا بذلك الغذاء الصحي المتكامل ألا وهو القمح الكامل، وليس هناك من غذاء يستطيع الإنسان أن يعيش عليه سبع سنين كاملة.

عشبتى القمح والشعير

د. جميل القدسي

تتميز الحبوب - كما ذكرنا آنفاً - وخصوصاً القمح بأنها غذاء كامل متكامل، وسيأتي بالتفصيل إن شاء الله في مقالات قادمة عن أنواع المركبات الغذائية التي تدخل في تركيب القمح والشعير وفي تركيب عشبتى القمح والشعير اللتين إستخدمهما في برامجي الغذائية بشكل رائع جداً، وتحقق نجاحات مدهشة في العلاج وفي

الشفاء في نفس الوقت، ولعل من المدهش تضاعف كل هذه الفوائد الموجودة في حبة القمح بشكل كبير عندما نبرعم هذه الحبة أو نحولها إلى عشب القمح، وقبل أن نبدأ بالإعجاز القرآني في ذلك أود أن أذكر فقط دون أن أدخل في التفاصيل، تركيب حبة القمح (والتي سيتم شرح كل مركب منها بالتفصيل في مقال قادم بإذن الله تعالى).

تركيب حبة القمح

لقد وجد بالدراسة اكتشاف أكثر من ثمانين إنزيمًا على الأقل في تركيب القمح الكامل بالقشر (وعشبة القمح)، ونذكر منها:

الفيتامينات الموجودة في القمح والشعير
أما الفيتامينات التي تم اكتشافها في حبة القمح الكاملة حتى الآن فهي، فيتامين ج، فيتامين هاء (السكسينات)، البيتا كاروتين (فيتامين أ)، والبيوتين، والكولين، وحمض الفوليك، الثيامين (فيتامين ب1)، الريبوفلافين (فيتامين ب2)، النياسين (فيتامين ب3)، البانتوثنيك أسيد (فيتامين ب5)، وفيتامين ك. الأحماض الأمينية التي تدخل في تركيب القمح

خير الصدقة من الغذاء الكامل

د. جميل القدسي

تتميز الحبوب وخصوصاً القمح بأنها غذاء كامل متكامل، وسيأتي بالتفصيل إن شاء الله في مقالات قادمة الحديث عن أنواع المركبات الغذائية التي تدخل في تكوين القمح والشعير وفي تركيب عشبتي القمح والشعير اللتين أستخدمهما في برامجي الغذائية بشكل رائع جداً وتحقق نجاحات مدهشة في العلاج وفي الشفاء في نفس الوقت، وفي الحقيقة أن هذا التركيب العظيم جعل اختيار رسول الله صلى الله عليه وسلم لهذا الطعام كمصدر للصدقة فيه كثير من النقاط الإعجازية العظيمة، وقد رأيت أن أظهر هذه النقطة الإعجازية التي من الله تعالى علي بها وعظمة هذا الدين في اختيار القمح والشعير والزبيب والتمر واللبن للصدقة، فهذه الخصائص الغذائية الكاملة المتكاملة والتي مرت معنا بالنسبة للحبوب وخصوصاً القمح والشعير تعتبر مميزة جداً لها فقد رأينا احتواءها على كل الأحماض الأمينية كاملة التي تصنع منها كل بروتينات الجسم كاملة، وقد رأينا احتواءها على الأحماض الدهنية الأساسية كاملة والتي تصنع منها وظائف في الجسم خارقة ومميزة وعظيمة، ولقد رأينا احتواءها على المركبات المركزية مثل البروستاغلاندينات الهرمونية وأكثر من ثمانين إنزيمًا من المركبات المركزية المهمة، وقد رأينا احتواءها على الفيتامينات المتنوعة الغزيرة الواسعة الوفيرة، وقد رأينا احتواءها على كل العناصر النادرة والوفيرة كاملة متكاملة وفي الحقيقة أنه لا يضاهاها في هذا التركيب الكامل والمتكامل الفريد أبداً إلا التمر الذي يقول فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم «يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرٌ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعٌ أَهْلُهُ قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا» رواه مسلم، ولا يضاهاها القمح والشعير من الشراب إلا اللبن الذي يقول صلى الله عليه وسلم فيه «وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يَجْزِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرَ اللَّبَنِ» رواه أحمد، ولا يضاهاها القمح والشعير من حيث قيمتهما الغذائية إلا العنب أيضاً وسيأتي ذكره مفصلاً في كتاب خاص به بإذن الله تعالى.

وهذا في الحقيقة يجعلنا نقف وقفة تأملية عظيمة، أليست هذه هي أفضل الأغذية، أليست هذه هي أفضل الأطعمة، أليست هذه هي أعظم الأطعمة والأغذية من حيث تكاملها في العناصر الغذائية كما رأينا، أليست هذه هي أعظم الأطعمة والأغذية من حيث طاقتها؟ أليست هذه هي أعظم الأطعمة والأغذية من حيث بركتها التي اختصها الله بها، أليست هذه هي أعظم الأطعمة والأغذية من حيث قوتها ومقاومتها للفساد والتعفن والتحلل فالعنب يبقى زيبياً عاماً كاملاً والبلح يبقى تماًراً عاماً كاملاً والحبوب تخزن في سنبليها ولو لمائة عام واللبن يتخذ منه الإقط الذي يبقى عاماً كاملاً دون فساد.

إذن فهذه هي أفضل الأغذية على الإطلاق من حيث طاقتها وبركاتها وتغذيتها وتكاملها وقوتها ومقاومتها للفساد، فهي ملوك الأغذية والأطعمة والأشربة على حد سواء، ومن هنا كانت أعمالنا في الإسلام لا تقبل إلا إذا كانت خالصة لوجه الله تعالى مخلصه لوجهه الكريم، ومن هنا كانت أعمالنا لا تقبل إلا إذا كان فيها التقوى والبر والعمل الصالح المخلص، ألم يقل الله لنا {لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ} (92) آل عمران، أليست هذه الأطعمة والأغذية الكاملة المتكاملة في قيمتها الغذائية والطاقة وبركاتها وقوتها هي الأحب إلينا، أليس الله تعالى لا يقبل منا إلا أفضل ما نقدمه، ألم يقبل الله تعالى من أحد ابني آدم (هابيل) الذي كان تقياً ورعاً وقدم أفضل ما لديه، في حين أن الله تعالى لم يقبل من أخيه الآخر (قابيل) الذي لم يكن تقياً كأخيه

﴿وَاتَّيَلَّ عَلَيْهِمْ نَبَأُ إِنِّي أَدَمُ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾ (27) المائدة.

البقية في العدد

(مغلي الشعير يزيل الاكتئاب والهم والحزن ويغير في الشخصية سبق لذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم) 0

النواقل العصبية وكيف تعمل

مم يتكون جهازنا العصبي ؟ بكل بساطة إنه يتكون من ترليونات من الخلايا العصبية ذات الشكل الفريد , ونقول إنه شكل فريد , لأنه لا يوجد ما يشبهه بين الخلايا الأخرى من خلايا الجسم , فالخلية العصبية تتميز بوجود رأس لها , وهو ما يعرف باسم جسم الخلية , ويخرج من جسم الخلية هذا استطالة رفيعة طويلة , تمتد لمسافات تطول أو تقصر , وهي تعرف باسم محور الخلية , وهذا ويشكل كل من جسم الخلية ومحورها الخلية العصبية , أو ما يعرف باسم العصبون , والغريب العجيب أنه لا يوجد عصبون واحد أو خلية عصبية واحدة تتصل تشريحيا , أي تلامس خلية عصبية أخرى , بل تكون هناك مسافة فراغية بسيطة بين خلية عصبية وأخرى 0

إذن فكيف يعمل هذا الجهاز العصبي , وكيف يوصل رسائله الكيماوية من عصبون إلى آخر ؟ والجواب عن طريق الرسائل الكيماوية : إذ تقوم كل خلية عصبية بإطلاق مادة كيماوية تعرف باسم الناقل العصبي , وذلك من نهاية محور الخلية العصبية الأولى , إلى جسم الخلية العصبية الثانية , وهكذا 0 وقد وجد أن هناك أنواعا شتى لهذه النواقل العصبية , وقد اكتشف أيضا أن كل منطقة من الجهاز العصبي , والمسئولة عن وظيفة محددة , تعمل بنوع خاص من النواقل العصبية , لا تستخدم غيره 0

وظائف النواقل العصبية

ولكن ما وظائف النواقل العصبية هذه , إضافة إلى أنها تنقل التنبيه من خلية عصبية إلى خلية عصبية أخرى , فقد وجد أن لكل واحد منها أدوار شتى في كثير من وظائفنا الحياتية والسلوكية 0 فمثلا فقد وجد أن الناقل العصبي الذي يعرف باسم النورأدرينالين , له دور في دورة النوم والاستيقاظ عند الإنسان " وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) النبأ كما أن للنورأدرينالين دور في التعلم , وآخر في الذاكرة , وثالث في الوعي والانتباه وكذلك الشعور بالألم 0 وإذا حدث اختلال في النورأدرينالين هذا , فستحدث أمراض المزاج MOOD DISORDERS مثل الاكتئاب Depression والجنون , Mania وأمراض القلق , Anxiety disorders ومثالها , نوبات الهلع , Panic disorders والخوف النفسية , Phobias والوسواس القسري , obsessive compulsive disorders واضطرابات القلق المعممة 0

أما الناقل العصبي والذي يعرف باسم السيروتونين , فله دور هام في أمراض القلق والتي سبق ذكرها Anxiety disorders , إضافة إلى العنف وأمراض المزاج أيضا mood disorders أما الهيستامين فله دور عظيم في النوم والصحو , واضطرابات النوم التي تصيب الإنسان من أرق وقلق أو نوم زائد , كما أن له دور كبير في أمراض المزاج أيضا 0 أما الدوبامين , فقد وجد أن له دورا عظيما في حدوث أمراض المزاج , Mood disorders وفي حدوث فصام الشخصية أيضا Schizophrenia ,

وخلاصة القول إن هذه النواقل العصبية , هي التي لها الدور الكبير في كل الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان , وكل الاضطرابات السلوكية التي يعيشها الإنسان , ولها الدور أيضا وكما رأينا في دورات الإنسان من نوم وصحو وتعلم وذاكرة , ولها الدور الأكبر في العنف والاضطرابات الجنسية والاضطرابات المتعلقة بالشهية للطعام والأكل والجوع والشبع , والفصام , والتوحد عند الأطفال , والأمراض المراقبة (الأمراض المراقبة هي أن يشعر الإنسان بأعراض جسدية وآلام مختلفة دون أن يكون لها سبب عضوي حقيقي , ولكن سببها الحقيقي هو أنها من منشأ نفسي , وليس هناك من خلل الفحوصات والتحليل ما يدل على وجود سبب عضوي حقيقي) 0

كما إن لهذه النواقل العصبية دور كبير وهائل في اضطرابات الشخصية والتي تمثل الشخصيات الفصامية , وشخصيات جنون العظمة (الشكاكة) , والشخصيات الهستيرية (الاستعراضية) , والشخصيات النرجسية (الشريرة) , والشخصيات المعادية للمجتمع (الإجرامية) , والشخصيات الوسواسية , والشخصيات المعتمدة على الآخرين , والشخصيات السلبية العدوانية (العنيدة) 0

النواقل العصبية والحزن الشديد عند وفاة إنسان عزيز

والجدير بالذكر أنه عند وفاة شخص عزيز على الإنسان يصاب فاقد هذا العزيز بحزن شديد يستمر عادة لمدة شهرين ويتصف بهلوسات طبيعية تحدث نتيجة كثرة التفكير بالفقيد , وحزن شديد وعدم اهتمام بالحياة وبالأكل والشرب وبترافق هذا مع نقص في الوزن عادة , كما يترافق أيضا باضطرابات بسيطة في النوم , وكما قلنا سابقا بأن هذا الحزن الشديد يستمر لمدة شهرين ثم يزول أما الحزن المتبقي فإنه يزول تماما بعد سنة ويرجع الإنسان إلى حالته الطبيعية , وقد وجد العلماء أنه في كثير من حالات الحزن الشديد على فقدان شخص عزيز أو شريك الحياة فإن هذه الحالة تتحول إلى الاكتئاب , والجدير بالذكر أن الاكتئاب بالذات يتميز بوجود نقص شديد في كثير من النواقل العصبية وأهم هذه النواقل العصبي الأدرينالين والنورأدرينالين والسيروتونين والدوبامين والهيستامين 0

ولكن ما دور الشعير في كل ذلك , لقد رأينا في الفصل الثاني من الكتاب المكونات الرائعة الموجودة في الشعير والقمح وخصوصا الأحماض الأمينية الهامة التي تصنع منها كل النواقل العصبية التي تحدثنا عنها باختصار , فقد وجد أن الحمض الأميني التيروسين وهو موجود بكثرة وبوفرة وبكمية كبيرة هائلة في عشبة الشعير وعشبة القمح وفي الشعير أيضا هو الحمض الأميني الذي تصنع منه أهم النواقل العصبية ومنها الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين , وقد رأينا وظائف هذه النواقل العصبية الجليلة فيما سبق , كما أن الحمض الأميني التريبتوفان هو الحمض الأميني الذي يصنع منه الناقل العصبي السيروتونين , موجود أيضا وبكمية كبيرة في عشبة الشعير وفي حبوب الشعير , كما أن الناقل العصبي الهيستامين يتم صناعته من الحمض الأميني الهيستيدين وهو أيضا من الأحماض الأمينية الموجودة بوفرة في عشبة الشعير وحبوب الشعير 0

وبالتالي فإن تناول الشعير يعني بكل بساطة دخول الأحماض الأمينية , التيروسين (الذي يصنع منه الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين) ويعنى أيضا دخول التريبتوفان (الذي يصنع منه السيروتونين) , ويعنى كذلك دخول الحمض الأميني الهيستيدين (الذي يصنع منه الناقل العصبي الهيستامين) إلى الجسم وبكمية كبيرة , مما يعني رفع كل هذه النواقل العصبية في جسم الإنسان وبشكل طبيعي , وارتفاع هذه النواقل العصبية والتي تخفف بشكل كبير في الاكتئاب , يعني بكل بساطة الشفاء من الاكتئاب ودون اللجوء إلى الأدوية المضادة للاكتئاب بشكل كبير , والتي تعمل على رفع هذه النواقل العصبية التي انخفضت في حالة الاكتئاب , ولكن لا ننسى أن الأدوية المضادة للاكتئاب تحمل من التأثيرات الجانبية الشئ الخطير والذي قد يكون في سئوئه أحيانا أسوأ من الاكتئاب ذاته 0

وبالتالي فإن تناول الشعير يعني بكل بساطة تناول كميات كبيرة من الأحماض الأمينية الأساسية التي تصنع منها النواقل العصبية , فيزداد اصطناع النواقل العصبية بشكل طبيعي كبير وتعود وترتفع بعد أن كانت منخفضة بشدة عند من هم مصابون بالاكتئاب 0

وانظروا إلى هذه الطاقة العالية التي اختص الله تعالى فيها الشعير , وكيف تنتقل هذه الطاقة لشاربه فتنتقه من شرور الطاقات السلبية من حزن وهم وغم واكتئاب وتعب , وفي ذلك كان يستخدم رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يعرف باسم التلبينة , وهي شرا ب متخذ من دقيق الشعير بنخالته , وفي الحقيقة هي تشبه إلى حد كبير ما يعرف الآن بقهوة الشعير , ولقول الرسول صلى الله عليه وسلم فيها , فإنني قد استبدلت في نظام الغذاء الميزان القهوة العادية , بقهوة الشعير , أو ما سماها رسول الله صلى الله عليه وسلم التلبينة 0

ففي الصحيحين من حديث عروة عن عائشة , أنها كانت إذا مات الميت من أهلها , واجتمع لذلك النساء , ثم تفرقن إلى أهلهن , أمرت بمرمة من تلبينة فطبخت , وصنعت ثريدا , ثم صبت التلبينة عليه , ثم قالت : كلوا منها فإنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " التلبينة مجمة لفؤاد المريض , تذهب ببعض الحزن " 0

" و عن عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول إنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول إن التلبينة تحم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن " رواه البخاري 0

" وعن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أهله الوعاء أمر بالجساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه وكان يقول إنه ليرتق فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحدآكن الوسخ بالماء عن وجهها قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح " 0

" و عن عائشة قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عليكم بالبيغض النافع التلبين يعني الحسو قالت وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يلقي أحد طرفيه يعني يبرأ أو يموت " رواه أحمد 0

" وعن عائشة تقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عليكم بالتلبين البيغض النافع والذي نفسي بيده إنه يغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ وقالت كان إذا اشتكى من أهله إنسان لا تزال البرمة على النار حتى يأتي عليه أحد طرفيه " رواه أحمد 0

" و عن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قيل له إن فلانا وجع لا يطعم الطعام قال عليكم بالتلبينة فحسوه إياها فوالذي نفسي بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ " رواه أحمد 0

وتكفي شهادة الرسول صلى الله عليه وسلم في قهوة الشعير (التلبينة) , وكيف إنها تغسل البطن وتنظف المعدة والأمعاء والقولون , وذلك بما تحتويه من عناصر جمّة , وغذاء كامل , وعناصر كاملة , وهذه العناصر كما قلنا تلعب دور الإنزيمات المساعدة , للإنزيمات الكاملة , التي تسير تفاعلات وظيفتها أن تصنع النواقل العصبية , وقد سبق الحديث عنها , ورأينا ما لهذه النواقل من دور كبير في كثير من الأمراض النفسية , والتي من ضمنها الإكتئاب⁰

وبالتالي فإن تناول قهوة الشعير والقمح المبرعم , لهما من الخصائص والعناصر ما من شأنه أن يعيد توازن النواقل العصبية داخل الجسم , وإعادتها إلى نسبها الطبيعية , الأمر الذي يؤدي إلى التأثير على نفسية الإنسان بشكل كبير , ويزيل ما يعتري هذه النفسية من غم وحزن وهم واكتئاب , ولا ننسى هنا دور الطاقة العالية والتي تشع من القمح المبرعم والشعير, حيث كانت هذه نقطة إعجازية جديدة , واقصد بذلك الطاقة الكهرو مغناطيسية , والتي تدعم بذلك الطاقة الكهرومغناطيسية لدى الإنسان , وقد رأينا كيف وضع القرآن هذه النقطة الإعجازية فيما سبق , إضافة إلى الطاقة الخاصة التي وضعها الله تعالى في القمح .
والله تعالى ولي التوفيق

من كتاب القمح والشعير غذاء ودواء وشفاء للدكتور جميل القدسي الدويك

يضاف مقدار من الشعير المطحون إلى لتر من الماء , يفضل أن يكون المقدار حوالي 200 جرام ومن ثم يبدأ غلي الشعير على النار هادئة , ويغطي الإناء , ومن ثم تحرك الخلطة بين الفينة والأخرى , ويغطي الإناء ثانية , إلى أن ينقص الماء وتصبح مقداره ثلاثة أخماس ويتبخر خمسين , ومن هنا يمكن أن تكون جاهزة حيث يبقى الغطاء مغطى بعد أن تطفأ النار عنها ومن ثم توضع في الصحن بعد أن تبرد وتشرّب حيث تكون على شكل حساء كثيف ثقيل .
يمكن إضافة الملح والتوابل لها حسب الرغبة
والله تعالى ولي التوفيق
أخوكم

د جميل القدسي الدويك

التلبينة: غذاء ودواء

دراسات: الإعجاز العلمي: السبت 4 ربيع الأول 1425هـ - 24 أبريل 2004م

لا شك أن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب ذو فائدة جمّة لصحة الإنسان , ويظهر العلم يوماً بعد يوم هذه الفوائد من خلال الأبحاث المعملية والتجريبية الحديثة. وفي هذا المقال سنتناول هديه صلى الله عليه وسلم. في تناول **حبوب الشعير خبزاً وحساءً وشراباً**, وكيف أن النبي صلى الله عليه وسلم وصفة لمداداة المرضى وتخفيف الحزن والغم الذي يعتري النفس الإنسانية بين حين وآخر, وسنعرض نتائج البحوث الحديثة التي توضح بالدليل العلمي الفوائد الغذائية والدوائية لحبوب الشعير, مما يثبت ويؤكد أن حديث النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الموضوع خارج من مشكاة النبوة.

أولاً: أهم الأحاديث الواردة في الموضوع:

1- روى الترمذي بسنده عن سليم بن عامر سمعه أبو أمامة يقول: "ما كان يفضل عن أهل بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم خبز الشعير".

2- روى الإمام أحمد عن عروة عن عائشة رضي الله عنه أنها قالت: "ولا أكل صلى الله عليه وسلم خبزاً منخولاً منذ بعثه الله إلى أن قبض".

3- في الصحيحين من حديث عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلى أهلهن أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت وصنعت ثريداً ثم صبت التلبينة عليه, ثم قالت: كلوا منها فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن".

4- روي ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً من أهله الوعك أمر بالحساء من شعير فصنع, ثم أمرهم فحسوا منه ثم يقول: "إنه يرتو فؤاد الحزين, ويسرو

فؤاد السقيم، كما تسرو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها". أخرج ابن ماجه في الطب باب التلبينة، والترمذي باب ما يطعم المريض، وقال: حسن صحيح.

5- في السنة من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالبغيض النافع التلبين"، قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى ينتهي أحد طرفيه يعني يبرأ أو يموت. أخرج ابن ماجه وأحمد، وفي سنده جهالة، وله شواهد.

6- وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا قيل له إن فلانًا وجعٌ لا يطعم الطعام قال: "عليكم بالتلبينة فحسوه إياها"، ويقول: "والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ".

أشارت هذه الأحاديث إلى استعمال حبوب الشعير غذاء ودواء فقد استعمله النبي صلى الله عليه وسلم لأهل بيته خبزاً، وأمر به للمريض الذي لا يطعم الطعام، وأمر به للحزين، وإصلاح فؤاد المريض، وأمر به للمبطون فإن حساء الشعير يغسل بطن المريض. ويرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم. والتلبين لغة:

هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، وقال الهروي رحمه الله: سميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها.

وقال ابن القيم رحمه الله: وهذا الغذاء هو النافع للعليل وهو الرقيق الناضج، لا الغليظ النبيئ، وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً والتلبينة تطبخ منه مطحوناً وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن.

ثم قال رحمه الله: وقوله صلى الله عليه وسلم: "مجمة لفؤاد المريض" يروى بوجهين بفتح الميم والجيم، وبضم الميم وكسر الجيم، والأول أشهر ومعناه مريحة له أي تريحه وتكسبه، من الإجمام وهو الراحة. وقوله: "تذهب ببعض الحزن"، قد يقال وهو الأقرب: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية والله أعلم. ويقول رحمه الله - في تفسير حديث عائشة رضي الله عنها: "إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحدانك الوسخ عن وجهها" ومعنى يرتو أي: يشد ويقوي، ويسرو: يكشف ويزيل، ثم يقول رحمه الله: وقد تقدم أن هذا ماء الشعير المغلي وهو أكثر غذاء من سويقه وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفىء للحرارة.

ثم قال - رحمه الله - وصفته "ماء الشعير" أن يؤخذ من الشعير الجيد المروض مقداراً ومن الماء العذب الصافي خمسة أمثاله. انتهى كلامه. رحمه الله.

البحوث العلمية وبيان وجه الإعجاز في دلالة النصوص:

توافقت البحوث الحديثة في مجال الغذاء والاستطباب بالشعير مع هدي سيد الأنام صلى الله عليه وسلم وسأعرض نتائج هذه الأبحاث إثر بيان الدلالة في نص الأحاديث النبوية كالاتي:

أولاً: قوله صلى الله عليه وسلم: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض"

الشعير والكوليسترول

تعريف الشعير: هو نبات حولي من الفصيلة النجيلية ويشبه في شكله العام نبات الشوفان والقمح وهو أقدم غذاء للإنسان واسمه العلمي: *Hordeum valgara*

ويبين الجدول التالي التحليل الكيميائي لحبة الشعير وذلك نقلاً من كتاب العلاج بالتلبينة للأستاذ عبد الكريم التاجوري، نقلاً عن بحث قام به معهد البحوث الزراعية بجامعة ألبرتا بكندا. وكان عنوان البحث: "أهمية المنتجات المحتوية على منتجات الشعير على صحة مرضى السكر" [النوع الثاني غير الوراثةي] وتحديد

أهمية استخدام منتجات الشعير وتأثيرها على نسبة السكر والدهون في الدم وكانت النتيجة النهائية لهذا البحث توضيح أهمية غذاء الشعير وخبز الشعير كوسيلة لزيادة كمية الألياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، لخفض نسبة السكر والدهون في الدم.

والكوليسترول: هو مركب دهني نتأوله في طعامنا، وتكونه أجسادنا ويجري في دمائنا وله حد طبيعي إن زاد عنه تترسب هذه الزيادة على جدران الأوعية الدموية وتضييقها، وتعد زيادته أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستوى الكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية منها:

- تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين E الذي يعد من أشهر مضادات الأكسدة التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول.

- تحتوي ألياف الشعير المنحلة على مادة هامة جداً وهي البيتا جلوكان Beta - glucan التي تتحد مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة والأحماض الصفراوية مما يقلل وصوله إلى تيار الدم.

وتشير نتائج البحوث إلى انخفاض نسبة الكوليسترول العام بنسبة 10%، وانخفاض نسب الكوليسترول منخفض الكثافة ldl إلى 8% وارتفاع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة hdl إلى 16%.

- ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض تمتص من القولون وتتدخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبة في الدم.

- الشعير يكبح جماح ضغط الدم لسببين:

يحتوي على كمية وافرة من عنصر البوتاسيوم حيث يخلق هذا العنصر التوازن اللازم بين الملح والماء داخل الخلية.

- الشعير مدر للبول مما يقلل من ضغط الدم.

- الشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يجد من ارتفاع السكر المفاجئ لاحتواء أليافه المنحلة القابلة للذوبان على بكتينات تكون مع الماء هلاماً لزجاً يبطن من هضم وامتصاص النشويات والسكريات، كما أنه قليل السعرات غني الألياف المنحلة وغير المنحلة، مما يقلل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية وغيرها، وهذا يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.

ثانياً: قوله صلى الله عليه وسلم: "تذهب ببعض الحزن":

أثبت الباحثون أن الحزن والاكتئاب هو خلل كيميائي، كما أثبتوا أن هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والحزن، مثل: عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة والميلاتونين وبعض عناصر فيتامين "ب" المركب والسيراتونين، فما علاقة الشعير بذلك؟

- يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين على بعض الموصلات العصبية، وانظر إلى قوله صلى الله عليه وسلم: "يذهب - ببعض - الحزن"، وقول الباحثين يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب.

يشعر الإنسان بالميل إلى الاكتئاب عند تأخر العمليات الفسيولوجية للموصلات العصبية وهذا من أهم أسبابه نقص فيتامين "ب" المركب، والشعير يحتوي على كمية طبيعية من بعض فيتامين "ب" المركب، وهذا مما يساعد على التخلص والتخفيف من الاكتئاب.

إن علاج نقص مضادات الأكسدة مثل فيتامين "هـ" له تأثير فعال في علاج حالات الاكتئاب والشيخوخة وخاصة لدى المسنين، وأيضاً على فيتامين A المضاد للأكسدة.

يحتوي الشعير على حمض الأميني تريبتوفان "Tryptophan" الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو السيروتونين "Serotonin" والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمريض.

ثالثاً: قوله صلى الله عليه وسلم "التلبينة تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ بالماء" فما ذلك؟

- التلبينة ملين للأمعاء، مهدئ للقولون، مضاد لسرطان الأمعاء، يوصف حساء الشعير للمرضى كغذاء لطيف سهل الهضم، والشعير غني بالألياف المنحلة وغير المنحلة، وهذه الأخيرة تمتص كميات كبيرة من الماء وتحبسه داخلها، فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها مما يسهل ويسرع هذه الكتلة عبر القولون، وينشط الحركة الدودية للأمعاء مما يدعم عملية التخلص من الفضلات، وهناك أبحاث على أهمية الشعير في التقليل من الإصابة بسرطان القولون، حيث استقر الرأي على أن الشعير يقلل من بقاء الفضلات في الأمعاء؛ مما يقلل من بقاء المواد المسرطنة في الأمعاء؛ مما يقلل من الإصابة بالسرطان، كما أن الشعير يحوي من عناصر مضادات الأكسدة والفيتامينات ما يقاوم الشوارد الحرة "Free radical" التي تدمر غشاء الخلية والحمض النووي، وقد تكون المتهم الرئيس في حدوث أنواع معينة من السرطان.

- الشعير لا يحتوي على مادة الجلوتين وهي مادة صمغية يحتوي عليها القمح بوفرة، والجلوتين باللاتينية يعني الصمغ. وقد اكتشف الباحثون أن سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السلياك إنما هو بسبب مادة الجلوتين الموجودة في القمح، ووجد أن أعراض هذا المرض تختفي تماماً باستبعاد مادة الجلوتين من وجبات المريض، ومرض السلياك مرض سوء التغذية نتيجة سوء الامتصاص للمواد الغذائية وعدم امتصاص المواد الدهنية، فانظر إلى الشعير وكيف أن "التلبينة تغسل بطن أحدكم".

- يستخرج من الشعير مادة تستعمل حقناً تحت الجلد أو شراباً في حالات الإسهال والتيفوئيد والتهابات الأمعاء تسمى الهوردنين "L,Hordenine".

رابعاً: قوله صلى الله عليه وسلم: "إنه يرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم":

ثبتت وفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار في الشعير فكل آثار الميلاتونين تظهر على مغنم الشعير، فما هو الميلاتونين وما أثره.

الميلاتونين: هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين ويحصل الجسم على أعلى معدل إفراز منها عند الليل ومع تقدم السن يقل إفراز هذه الغدة، وهرمون الميلاتونين له القدرة على الوقاية من أمراض القلب، وله القدرة على خفض الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم، وله علاقة بالشلل الرعاش عند المسنين، ويزيد الميلاتونين من وقاية الاكتئاب، ويعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة.

والشعير من أعلى الحبوب في نسبة احتوائه على الميلاتونين.

الشعير وتقوية جهاز المناعة

أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن "بيتا جلوكان" وهو أحد مكونات الشعير - ينشط كرات الدم البيضاء؛ وهي أحد آليات جهاز المناعة الهام لحماية الجسم من أخطار الكائنات الدقيقة الممرضة والتخلص من السموم والخلايا المصابة.

كما وجد أن "البيتا جلوكان" يسرع شفاء النسيج التالف، ويحفز العناصر الأخرى لجهاز المناعة. وينصح الآن بهذه المادة كمكمل غذائي لتحسين جهاز المناعة في جسم الإنسان، وهذا يتوافق مع هدي النبي صلى الله عليه وسلم في وصف التلبينة للمرضى أثناء فترة مرضهم؛ مما يثبت يقيناً أن كلامه صلى الله عليه وسلم في هذا الأمر خارج من مشكاة النبوة. وصدق الله القائل: {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ [3] إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ [النجم:4-3]}.

برنامج ازالة السموم الغذائي ؟

وماهي الميزة الموجودة في هذا النظام عن غيره ؟وبمعنى آخر هل له علاقة بعلوم الطاقة والاعداد ؟

سابداً بالشطر الثاني من السؤال **ان لهذا البرنامج ميزة عظيمة فاقت ولله الحمد ومن**

خلال البحث الذي اجرته على اكثر من ستمئة شخص حتى الان وفي كثير من

الامراض المزمنة والمستعصية ، اقول فاقت كل الانظمة الغذائية المعروفة بفضل الله تعالى وهذا ما اكب عليه الان هو اجراء دراسة احصائية تثبت فعالية هذا النظام لتقدمه للعالم كنظام غذائي اسلامي فهذا النظام مأخوذ من القران الكريم, فيعد الايات التي يقول فيها الله تعالى والسمااء رفعها ووضع الميزان, الا تطغوا في الميزان وضع لنا سبحانه وتعالى الايات التي توضح الميزان الغذائي والذي يستعيد الانسان من خلاله الميزان الغذائي الذي فقده فقال تعالى " والارض وضعها للانام 000000 فيها فاكهة 00000 والنخل ذات الاكمام 00000 والحب ذو العصف 0000 والريحان " الرحمن 0

والريحان هنا يشمل كافة **الخضروات اضافة الى النباتات العطرية** اذ انه يتبع في تصنيفه الى كلتا هاتين المجموعتين ، واضفت الى هذه العناصر الاساسية **الخل** من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم " نعم الادم الخل " واضفت كذلك **الحبة السوداء** لحديثه صلى الله عليه وسلم " ان فيها شفاء من كل داء " **والبن** الذي اختاره الرسول صلى الله عليه وسلم في ليلة الاسراء والمعراج من بين العسل والخمر وقال له جبريل اذ ذاك, اخترت الفطرة التي فطر الله امتك عليها, وبعد ذلك حسبت وبطريقة علمية كمية العناصر المطلوبة كحاجة يومية للا انسان بما فيها العناصر النادرة والاملاح والفيتامينات 0 وللاختصار ولعدم حدوث السرقة العلمية فاني استعنت بطريقة الغذائي الشهير جابلور هاوزر في وضع البرنامج الذي بين يديكم اما البرنامج الحقيقي والذي وصل الى مرحلة متطورة ,والذي يختلف من مريض لآخر والذي استخدمه بفاعلية عالية للمرضى ذوي الامراض الخطيرة, والذي اخذت منهم موثقا من الله الا يكشفوه خوفا من السرقة العلمية ، هذا البرنامج ساعلنه للملا في القريب العاجل ان شاء الله بعد تسجيله باسمي في كتابي الاول من السلسلة 0

وتيقنوا اني لم اضن ولن اضن به على من يحتاجه للعلاج ، فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول " من سئل عن علم فكتمه الجم يوم القيامة بلجام من نار " 0
اما من حيث الطاقة فالبرنامج الغذائي يعمل على استعادة الطاقة من عدة وجوه
فانا اعتمد على اعطاء القمح المبرعم لاستعاد طاقه الاجسام وحتى النفوس (عالجت به بعض حالات الاكتئاب) 0

فقد تمكن العلماء من قياس هالة من الموجات الكهرومغناطيسية ذات الطاقة العالية تظهر حول حبة القمح بعد ان نبرعمها 0

اضافة الى ذلك فان **العناصر النادرة في حبة القمح تتضاعف اضعاف عديدة بعملية البرعمة** وقد ذكر ذلك في القران الكريم ، قال تعالى " مثل الذين ينفقون اموالهم في سبيل الله كمثل حبة انبتت سبع سنابل في كل سنبلة مئة حبة " البقرة 0

هذا وقد اثبت العلم الحديث ان كل عنصر من العناصر النادرة ينشط الملايين من الانزيمات والتي تعتبر بدورها قادة التفاعلات الحيوية في الجسم ، فبدون هذه العناصر النادرة تتوقف الكثير من الانزيمات عن العمل وما يتبعها من توقف لاعداد هائلة من التفاعلات الحيوية في جسم الانسان التي تؤثر بدورها على نشاطه وطاقته

أما من حيث الأعداد فقد اعتمدت في اعطاء كمية القمح على نسبة الزكاة في الاسلام وهي 2.5 % حيث إن الجرعة القصوى لتناول **القمح المبرعم هي 6 ملاعق** أما في البرنامج الذي وضعته فقد وضعتها ضعفين ونصف كما هي نسبة الزكاة فأصبحت الجرعة اليومية 15 ملعقة وذلك لأنني اعتقد أن المريض يكون بحاجة أكثر للعناصر الغذائية النادرة والموجودة في القمح وبسبب نقص هذه العناصر لديه فقد أصبح مريضا ويقول الله تعالى ((خذ من أموالهم صدقة تطهرهم بها وتزكهم)) . فإذا أردنا تطهير أجسادنا مما تراكم فيها من خبائث فعلينا أن نأخذ من الطعام الطيب ((القمح المبرعم)) ما يطهر أجسامنا وينظفها.

سؤال من سعد ((منتدى الساحات)) هل برنامج ازالة السموم الغذائي برنامج يستخدم للمرضى فقط ام انه يستخدم للصحاء ايضا كوقاية ؟ واذا كان ممكن استخدامه فكيف يكون استخدامه ؟ أي هل نحن ملزمين باتباعه بشكل يومي وثابت ؟

1. وهذا هو البرنامج الغذائي

; كرفس ، جزر سبانخ ، بقدونس ، ورق اللفت ، ورق الشمندر ، ورق السلق ، الخس
الهندباء ، الرشاد ، فجل ، بصل ، ثوم ، خيار ، قرع ، ملفوف ، باذنجان ، ملفوف " عادي و أحمر "
قرنبيط " زهرة " لفت ، شمندر ، حمص أخضر ، بازلاء .

♦تؤخذ هذه الخضراوات نية أو مطبوخة قليلاً أثناء إتباع هذا ، فيجب تناول يومياً مالا يقل عن :

1-- ملعقة عدد (15) من القمح المبرعم .

2-- ملاعق عدد (3) طعام من خل التفاح .

3-- ملعقة طعام من السمسم .

4-- نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء .

5-- نصف ليتر أو أكثر من عصير الليمون الطازج .

6-- نصف ليتر أو أكثر من الخضروات الطازجة .

7-- نصف ليتر أو أكثر من شوربة الخضار المطبوخة طبخاً خفيفاً .

8-- نصف ليتر أو أكثر من اللبن الرائب منزوع الدسم .

9-- تغلي بعض النباتات العطرية مثل الزيزفون ، **البابونج " ممنوع للحوامل "** المليسه - المته
الينسون ... الخ .

10-- حمام دافئ ليلياً الذي يغسل الفضلات المطروحة عن الجلد .

11-- من الضروري تحقيق العناصر العشرة السابقة كاملة فإنه فمثلاً إذا تناولت ربع ليتر من عصير
الليمون فيجب إكماله إلى نص ليتر قبل النوم .. وهكذا .

12-- يطبق هذا البرنامج لمدة أسبوع للتنظيف ، ويمكن إعادته يوماً واحداً في الأسبوع أو 3 أيام في
الشهر أيام 12 - 13 - 14 من الشهر القمري .

13-- يقوم هذا النظام على مبدأ الوجبات الخمسة المتعلقة بالعناصر الخمسة التي يتكون منها

جسم الإنسان والمتعلق بالأصابع الخمسة والصلوات الخمسة والأركان الخمسة للإنسان .

14-- لا تأكل من الخضروات أو الفواكه إلا ما تحبه ، لأنك إذا أكلت مالا تحب ، فيكون ما أكلته مخالفاً
لطافتك و توازنك الخاص ، ينقص منهما ، قبل أن تبدأ تأكد أن كل شئ في هذا البرنامج متوفر لديك .

15-- لا تنسى غسل الأسنان قبل النوم وبعده وبعد كل وجبه فذلك ضروري جداً .

16-- بدل السكر نستخدم الدبس الطبيعي ، وبدل الملح نستخدم الملح البحري الخام .

البرنامج

♦ الفطور :-

1 -- قبل القيام من الفراش أو بعده مباشرة ، ملعقة من خل التفاح في كأس من الماء .

2 -- كأس من عصير الفواكه بدون سكر .

3 -- (5) ملاعق من القمح المبرعم .

4 -- كأس من مغلي النباتات العطرية .

5 -- لا مانع من فنجان قهوة " إذا كنت محبالها . "

♦ الضحى :-

1 -- كأس من عصير الليمون محلي بالديس .

2 -- كأس من اللبن الرائب بدون قشطه .

3 -- كأس من عصير الخضروات " على الخلاط . "

4 -- طبق شوربه خضروات .

5 -- سلطه خضروات عليها ملعقة كبيرة من السمسم .

♦ الغداء :-

1 -- خمس ملاعق قمح مبرعم .

2 -- ملعقة طعام من خل التفاح في كأس ماء .

3 -- طبق من شوربة الخضار " حضرها طازجة . "

4 -- سلطه خضروات طازجة مع نصف ملعقة صغيرة حبه سوداء .

5 -- كوب من اللبن الرائب .

♦ العصر :-

- 1 -- كأس من عصير الليمون .
- 2 -- كأس من عصير الخضراوات .
- 3 -- كأس من مغلي النباتات العطرية .
- 4 -- كوب من اللبن الرايب .
- 5 -- عصير فواكه " اختياري " .

◆ العشاء - :

- 1 -- خمس ملاعق من القمح المبرعم .
- 2 -- ملعقة طعام من خل التفاح في كوب ماء .
- 3 -- شوربة خضار .
- 4 -- سلطة خضار .
- 5 -- كوب من مغلي النباتات العطرية .

- ◆ إذا لم تستطع أن تكمل البرنامج أسبوعاً ، فطبقه ولو يوماً واحداً ، وستلاحظ الفرق بإذن الله .
- ◆ هذا البرنامج سينظف جسمك بإذن الله ، وسيزوده بكل العناصر الناقصة إن شاء الله .
- ◆ بعد هذا البرنامج تستطيع أن تأكل ما شئت ، إلا أن جسمك سيرفض الخبيث ، وتذكر أن يكون ثمن طعامك فقط لحوم " يفضل السمك " ربع خضروات وفواكه و نص حبوب كاملة بالقشر .
- ◆ بعد البرنامج لا تأخذ أكثر من 6 ملاعق من القمح المبرعم في اليوم .
- ◆ حاول أن تستخدم أواني الفخار للشرب والطبخ بدلاً من البلاستيك والتيفال ، وإذا لم يتوفر فعليك بالستانلس .
- ◆ عند طهو الخضراوات أعلي الماء أولاً ثم أضف الخضروات مع القليل جداً من الماء للطبخ ولا تكثر فذلك يمتص فيتامينات الخضراوات ، قطع الخضراوات حسب شكل القمر ، إذا كان بديراً فقطعها دائرية ، وإذا كان هلالاً فقطعها هلالاً ، ولا تكشف غطاء الطنجرة بشكل مفاجئ فذلك يعقد البخار الذي يحتوي على كل الفوائد . برد الطنجرة بشكل سريع بدلاً أن تزيل الغطاء ، إذا بردت بشكل بطئ فذلك ينشط الأنزيمات الموجودة في الخضار عند 50 - 80 س ، فتتلف الفيتامينات .
- ◆ عند تحضير اللبن الرايب ، دعه لمدة 24 ساعة ، فهذا يوفر المزيد من عصبه اللبن الموجودة فيه والمفيد جداً للإنسان .
- ◆ حضر اللبن كل 4 أيام فهذا أفضل من كل أسبوع .
- ◆ لا تنسى أن تستيقظ على صلاة الفجر يومياً ، تبقى حتى تطلع الشمس ، فهنا تكمن طاقة اليوم .
- ◆ لا تنسى ربة المنزل أن تضع غطاء على رأسها عند الطبخ لا أنه آيا يحفظ طاقتها ، ولا تطبخي وأنت غضبانه أو زعلانه .
- ◆ عند الدورة الشهرية ، لا تضعي يدك في مرتبان مباشرة فذلك ينقص من طاقته .
- ◆ لا تملح الطعام أو تبهره إلا بعد نضجه تماماً قبل تقديمه للأكل .
- ◆ تجنب الخبز الأبيض وعلبك بالخبز الأسمر .
- ◆ أنقع كل الخضار و الفواكه بالماء و الملح لمدة 10 دقائق فقط ولا تزد على ذلك ، فهذا يخلصها من المواد الكيماوية المضافة لها أثناء الزراعة .
- ◆ طهو الخضراوات بكمية قليلة من الماء ولمدة لا تزيد عن ربع ساعة كحد أقصى.

للأخ سعد

- بعد أن ذكرت البرنامج الغذائي
- أود ان اذكر ان هذا البرنامج يستخدم للاصحاء ايضا لتنظيف اجسامهم مما تراكم فيها من طعام مصنع ومعلب ومضاف اليه الكثير من المواد الحافظة والذي آتانا من هنا وهناك وكثير ما كان وراءه قردة وخنازير يسعون في الارض فسادا اضلهم الشيطان 000 وامرهم 0000 فغيروا خلق الله " وقال لاتخذن من عبادك نصيبا مفروضا00000 ولاضلنهم 00000 ولامنينهم 00000 ولامرنهم فليبتكن آذان الانعام 0000 ولامرنهم فليغيرن خلق الله " النساء 0
- اما طريقة التنظيف فليبدأ الانسان باسبوع كامل على هذا النظام الغذائي وبعد ذلك فليطبقه يوم واحد في الاسبوع مدى الحياة هذا للاصحاء 0
- والجدير بالذكر اني وجدت انه بعد الاسبوع الاول يبدأ الجسم وبشكل طبيعي يرفض ما هو غير طبيعي من الطعام وغير صحي اشارة منه انه بدأ استعادة توازنه ولذلك فنحن بحاجة الى يوم واحد في الاسبوع للتنظيف لتجاوز ما تم ارتكابه من اخطاء طفيفة خلال الاسبوع 0

للأسف أنه ليس هناك مواقع باللغة العربية للطاقة سمعت أن هناك موقعاً للمهندس إبراهيم كريم واضح
أسس علم البايوجيومتري ولكنني لم استطع الوصول له
يمكنكم الدخول باللغة الانجليزية على الموقع
<http://www.alternativemedicine.com/>

وبعدھا الدخول على كلمة therapies ثم energy therapy

مساوی حلب الأبقار

بقلم الدكتور فيليب حدثي اختصاصي في التشخيص بحدقة العين والعلاج الطبيعي.

يكشف الدكتور فيليب حدثي في هذه المقالة مساوي وأضرار حليب الأبقار من خلال بحث علمي معمق ومراجع ودراسات، ويحطم بالتالي أسطورة هذا الغذاء القديمة والمغلوبة . ثمة مساوي لا تحصى في هذا الغذاء ، ابتداءً من التسبب بأمراض السكري لدى الأطفال وانتقاص مواد الكالسيوم والفوسفور والماغنيزيوم في اجسامهم ما يؤدي إلى ضعف العظام وتسوس الأسنان وإلى إصابة الفرد مستقبلاً بسرطان القولون وارتفاع الكوليسترول وغيرها من الأمراض ، كما تكشف هذه الدراسة ثمة احتمالات أيضاً للإصابة بسرطان الثدي عند النساء والبروستات لدى الرجال الذين يفرطون في تناول حليب البقر ، وأيضاً يتسبب الإفراط في تناول الحليب بسرطان المبيض وخمور الخصوبة لدى النسوة.

إن دور الحليب الأساسي هو للتغذية وتزويد الأطفال بحماية مناعية ، لذا فإن قيمته الغذائية مرتفعة، غير أن حليب الأبقار مختلف في تركيبه عن الحليب البشري بشكل يجعله غير قابل للهضم بسهولة.

يحتوي الحليب على اللاكتوز (سكر الحليب)، والمعروف أن عدداً من الأشخاص البالغين لا يملكون انزيمه اللاكتاز الضرورية لهضم اللاكتوز، لذا فإنهم لا يحتملون اللاكتوز. إن أي شخص في أسرة يكون عرضة لحساسية تجاه اللاكتوز، إن كان امرأة على وجه الخصوص فعليها تفادي حليب الأبقار عندما تكون حاملاً وعليها أن لا تعطي حليب البقر لطفلها خلال الأشهر الستة الأولى من حياته. ليست هناك حاجة غذائية لحليب الأبقار لدى الأطفال، وقد تضمنت دراسة صادرة في جريدة ((نيو انغلند)) الطبية تقريراً يقول أن الحكومة الاميركية التي كانت تنصح بأن يشرب جميع الأطفال حليب الأبقار عليها الآن معادوة النظر بنصيحتها هذه للأسباب التالية:

أولاً: ثبت أن بروتينات حليب الأبقار هي السبب الرئيسي لأمراض السكري لدى الأطفال ، والمتهم هو بروتين حليب الأبقار ، ويسمى البومين المصل البقري ، ويختلف عن البروتينات البشرية بما فيه الكفاية ليتسبب للجسم البشري بالرد لتوليد الأجسام المضادة. هذه الأجسام المضادة تهاجم وتتلخ خلايا ((بيتا)) المنتجة للانسولين في البنكرياس.

ثانياً: إن منتجات الحليب خفيفة جدا ويندر فيها وجود الحديد حيث لا تحتوي إلا على ما نسبته عشرة مللغرامات فقط في كل اونصة منها.

للحصول على الحصة الموصى بها يوميا من الحديد والتي هي 15 ملليغرام في اليوم ، على الاطفال البالغين أقل من عام في السن أن يشربوا أكثر من 31 كوارت (قياس اميركي يعادل ربع غالون) من الحليب في اليوم. إن نقص الحديد الناجم عن الحليب ليس مرده فقط نقص الحديد في الحليب ، ولكن أيضاً نزعة ذلك الحليب لدفع الأطعمة الغنية بالحديد خارج غذاء الطفل . إن الحليب يتسبب بنقص في الدم في الجهاز المعوي ، وهذا يخفض مع الوقت من مخازين الجسم من الحديد .

كتب باحثون من جامعة ايوا الاميريكية حديثاً إلى مجلة ((جورنال اوف بيدياتريكس)) .

التحذير التالي: ((إن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يتناولون حليب الأبقار يصابون بزيادة كبيرة في نقص الهيموغلوبين (الكريات الحمراء) ، وبعض الأطفال يعانون من افراط في الحساسية لحليب الأبقار ويمكن أن يخسروا كميات كبيرة من الدم)).

ثالثاً : إن الحليب يعطل عملية امتصاص الأمعاء للمعادن ، إذ تبين أن الأطفال الذين يتناولون كميات كبيرة من حليب الأبقار يعانون من نقص في مادة الكالسيوم والماغنيزيوم في اجسامهم ، مع العلم أن المنتجات الحليبية تحوي كميات كبيرة من الكالسيوم غير أن اجسامهم خلت تقريباً من الماغنيزيوم أو الفسفور وهي ضرورية لامتصاص الكالسيوم.

إن للأبقار عظاماً كبيرة وقوية بعد الفطام لكونها تأكل العشب ، ولأي نوع من الخضار الورقي الأخضر تأثير تعادل ممتاز بالكالسيوم والماغنيزيوم لأن الماغنيزيوم هو اساس ((العمل الأخضر)) في النباتات المسمى الكلورفيل . إن الجوز والبذور تزودنا أيضاً بهذا المعادل الممتاز للمعادن. بوسع الجسم البشري استخدام الكالسيوم المشتق من تلك المصادر بشكل اكثر فعالية من الذي يحصل عليه من الحليب والجبنة . وفي الواقع ، تعمل الدهون المشبعة في الحليب الكامل الدسم والجبنة ، على إبطاء امتصاص الكالسيوم من قبل الجسم . وقد صدر أخيراً تقرير في نشرة الصحيفة الاميريكية الخاصة بالتغذية الاكلينيكية كشف أن امتصاصية الكالسيوم كانت أعلى في اللفت مما هي في الحليب . البروكلي يحتوي على نسبة من الكالسيوم في كل كالوري أعلى مما في الحليب ، فالفاصوليا أكثر غنى بالكالسيوم ، كما أن عصير البرتقال المقوى بدوره يزود الجسم بكميات أكبر من الكالسيوم .

بروتين \ غرام	دهن \ غرام	كربوهيدرات \ غرام	طاقة سعيرة 1 كيلو كالوري
3,2	3,7	4,6	66
1,1	4,2	7,0	72

مخاطر نقصان الكالسيوم

إن عدم الكفاية المزمّن من الكالسيوم في الغذاء يمكن أن يؤدي إلى هشاشة العظام وتسوس الاسنان وسرطان القولون وارتفاع في الكوليسترول ، وامتصاص ضئيل لفيتامينات بي (B) والماغنيزيوم ، وضربات غير منتظمة للقلب والأرق والتوعك الصحي وتشنج العضلات ... الخ أما مرض ترقق العظام فينتج عن فقدان الكالسيوم وليس عن نقصان في مادة الكالسيوم التي تدخل الجسم . إن منتجات الحليب بسبب غناها بمحتوى البروتين تحفز فقدان الكالسيوم ، وقد وجدت الدراسات التي تناولت ترقق العظام أن استخدام هرمون النمو البقري يزيد من إنتاج الحليب في الأبقار من 10 إلى 25 بالمئة. إن دخل هرمون النمو هذا ، الجسم البشري بكميات كبيرة فإنه يزيد من نمو خلايا السرطان ، كما أظهرت الدراسات أن زيادة قدرها سبعة اضعاف حصلت في حالات سرطان الثدي لدى نساء لديهن نسبة كبيرة من هذا الهرمون ، كما حصلت زيادة قدرها أربعة اضعاف في سرطان البروستات لدى رجال عندهم نسبة عالية من هذا الهرمون . كما أن النسبة العالية من هذا الهرمون ، أيضاً تعمل على زيادة العدوى في ضروع الأبقار ويتوجب أن تعالج تلك الأبقار دائماً بالمضادات الحيوية ، وبالتالي فإن أثراً كبيراً من تلك العقاقير اضافة للقيح والبكتيريا المفرزة من هذه الضروع المريضة تتسرب إلى حليب تلك الأبقار.

ذكر فريق من الباحثين في اميركا وفنلندا ، في دراسة له ، أنه حيث يكون استهلاك الحليب كبيراً ، فإن النساء يصبحن أكثر تعرضاً لتدني اعمارهن ويعانين من نقص في خصوبتهن.

الغالاكتوز وسرطان المبيض

قبل خمس سنوات كشفت دراسة أن لاستهلاك الغالاكتوز (احد مركبات الحليب) صلة بتزايد خطر الإصابة بسرطان المبيض . لتبين ما اذا كان السكر ايضاً يمكن أن يؤثر على الخصوبة ، فإن معلومات طبية نشرت في 36 بلداً حول معدلات الخصوبة لدى الفرد من جراء شرب حليب البقر كان مماثلاً لحوادث الهيوكلاستازيا (عدم قدرة البالغ على هضم اللاكتوز). وقد أورد عدد شباط (فبراير) من صحيفة ((اميركان جورنال)) الخاصة بعلوم الاوبئة أن هناك علاقة بين ارتفاع معدلات الحليب المستهلكة وضمور الخصوبة لدى النساء بدأ من سن 30 الى 24 سنة .

الحليب ضد خصوبة النساء

إن قوة هذا الترابط مع نسبة الخصوبة ومعدل الخصوبة تتدنى مع ازدياد العمر ، هذا ما اتضح لدى مجموعة تمت دراستها في تايلند حيث 98% من البالغين هم من قليلي تناول الحليب ، فدرجة الخصوبة هناك لدى النساء بين 35 إلى 39 سنة هي 26% فقد أدنى من أعلى نسبة (ما بين عمر 25 و 29 سنة). في حين أنه في استراليا وفي المملكة المتحدة فإن نسبة قلة شرب الحليب بين الأشخاص لا تتعدى 5% فقط لدى البالغين ومعدل الخصوبة بين سنة 35 إلى 39 هو 82% أدنى من المعدلات القصوى فقط.

إن الأطفال الذين يرضعون حليب أمهاتهم يمتلكون نسبة أعلى من الزنك في دمهم برغم من أن حليب البقر والحليب البشري يحتوي على كميات منه هي نفسها.

يمكن أن يؤدي الحليب إلى نقص في كمية الماغنيزيوم لدى الأولاد الذين يشربون كميات كبيرة من الحليب البقري.

مساوئ الحليب المغلي

كما إن للحليب المغلى على النار مساوئ إضافية:

- 1- تعقيم الحليب يجعله أكثر صعوبة على الهضم وذلك بسبب تغير ميزة البروتين.
- 2- يدمر البكتيريا المرغوبة ويترك البكتيريا غير المرغوبة خلفه.
- 3- يدمر الفيتامينات : 50% من فيتامين سي (C) و 25% من فيتامينات ب (B) تضيع.
- 4- يدمر أيضاً الأجسام المضادة الطبيعية ، وهي بروتينات خاصة يتم إنتاجها لمقاومة العدوى ببعض البكتيريا غير المرغوبة.

أمراض و أمراض !

كما يعتقد أن استهلاك الحليب البقري يسهم بالأمراض التالية:

- 1- اوكسيداز الكزانين وهو انزيم غير مرغوب موجود في الحليب ، يمكن أن تكون له آثار مضادة لكونه يتسبب بإنحطاط الجدران الشريانية مما يؤدي للمرض الشرياني .
- 2- الأمراض القلبية الشريانية والموت بسبب الذبحة القلبية أو السكتة القلبية.
- 3- يسبب نسبة عالية من الدهون والكوليسترول وكلاهما له علاقة بالمشاكل الشريانية والذبحة الصدرية واحتقان الشريان التاجي والنوبات القلبية الحادة.
- 4- مرض إعتام العين (المياه الزرقاء) ومرض التهاب الجيب ،
- 5- عدم احتمالية للطعام ، زيادة في الحركة ، مرض الربو ، مرض الكلى ، العدوى المتكررة، الألام المشتركة واضطراب عمل الكلى ومرض الدم.
- 6- مرض الاكزيما لدى الاولاد.
- 7- إن ضالة الامتصاص تسبب مشكل في الهضم ، إن الحليب المعقم والكازيين يجعلان حمض المعدة محايداً . أغلب الأطباء يصفون الحليب كدواء معالج لقرحات المعدة ، إن هذا يخفف الألام لكنه لا يعالج المشكلة .
- 8- يتسبب الحليب بإنتاج المادة المخاطية التي تتراكم في القولون مما يخلق محيطاً ساماً ويؤدي لتجمد البروتين غير المهضوم .
- 9- يمكن أن يحتوي الحليب على هرمونات يكون الحيوان قد أنتجها . فلو كانت تلك الهرمونات بشرية لكان مرحباً بها ولكن من يرغب بهرمونات البقر.

البصل والثوم أفضل الأعشاب الطاردة للديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض وأكثر ما يصاب بها الأطفال وذلك نظرا لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم. وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاما ملوثا. وتختلف أعراض الإصابة وفقا لنوع الدودة. ويوجد في العالم أكثر من بليون شخص مصابون بمختلف أنواع الديدان المعوية. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير ان مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز ان 25 مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الامعاء .
ان أكثر الديدان شيوعاً هي :

1-الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة TAPEWORM والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا ويبلغ طول هذا النوع 10 إلى 15مترا وقد يصل إلى 25مترا في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة، وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الامعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تناوله الإنسان بعد هضمه. وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحيانا لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها، بينما نرى ان بعض الناس يعانون من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو اسهال يعقبه إمساك بالإضافة الى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة .

2-دودة الهيتروفييس هيتروفييس وهي دودة صغيرة جدا لا يزيد طولها على 2 ملم وعرضها لا يزيد على 1ملم ذات لون محمر وتتعلق عادة في جدران الامعاء الدقيقة الداخلي بواسطة ثلاث ممصات قوية وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة ان حوالي ثلث المصريين مصابين بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع اسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل ونقص شديد في الوزن وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح واسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهية طهيا جيدا .

3-دودة الاسكارس ASCARIS والمعروفة بنعبان البطن ويبلغ طول هذه الدودة ما بين 25 إلى 35سم وتعيش في الامعاء الدقيقة وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين 2 إلى 52دودة وربما أكثر. ودودة الاسكارس واسعة الانتشار في اصابتها للكبار والصغار إلا ان الصغار أكثر إصابة من الكبار. تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم ويسبب للإنسان ضرا بالغا لأنها تنتقي من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعا .ويبلغ متوسط عمر دودة الاسكارس حوالي 6سنوات. اما أعراض الإصابة بالدودة فتتلخص في مغص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم فيصاب الشخص بانزعاج وخوف شديد. وقد تسبب الدودة انسدادا في الامعاء أو قد تنحشر في أعضاء هامة بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطارا جمة للمريض .

4-الإنكلستوما: وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي 1سم وفي مقدمة جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تفرزها الدودة في الجدار الداخلي للامعاء لتمص غذاءه ودمه معا .والدودة تتغذى اساسا على دم المريض والذي يصاب بعد فترة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الانكلستوما فإن المريض قد يعاني من طنين في اذنيه وزغلة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما ان هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال ان الدودة الواحدة تستهلك من الدم في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم 3ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي 50% من الفلاحين .

5-دودة الإكسيورس: هي ديدان صغيرة بيضاء اللون ويتراوح طول الدودة بين ثمانية ملم إلى 1سم، وتعيش الدودة في الامعاء إلا ان بعضها يفضل العيش في الزائدة الدودية ورغم خطورة هذه الدودة إلا أننا نرى اعجازا في الخلق أودعه الله في هذه الدودة التي تدفعها إليه غريزة الأمومة، فبعد ان يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالامعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى فترة تتغذى فيها على فضلات الطعام وعندما يحين وضع البيض فإن انثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضا حول فتحة الشرج ويكون ذلك في العادة ليلا. وعندما نعلم ان الاجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب ان تعيش في جو من الاكسجين وإذا علمنا انه لا يوجد اكسجين داخل الامعاء بل العكس يوجد غاز ثاني اكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الاكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتلخص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف

الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك المصاب مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي ينتج عنه ليلاً .

علاج ديدان الامعاء بالأعشاب :

يوجد عدد كبير من الأعشاب استخدمت على مر العصور لعلاج ديدان الامعاء ومن أهم الأعشاب ما يلي :
البصل ONION : يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال والطريقة ان ينقع عدد من شرائح البصل الطازج في قليل من الماء لمدة 12 ساعة ويصفى في الصباح ثم يعطى للطفل بعد تحلينه بعسل النحل ويستمر على ذلك يوميا حتى يتم طرد الديدان من الامعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة 3 دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فائرا في الشرج .

الثوم GARLIC : من المعروف ان الثوم قاتل للبكتريا كما انه يقتل ديدان الامعاء وبالأخص عند الأطفال ولهذا الغرض يؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى الطفل هذا المزيج مرة واحدة صباحا ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي 3 فصوص من الثوم في الماء أو الحليب ويفضل الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطء ساخنا "حوالي 35 درجة" في الشرج وهذه الطريقة تميت الديدان المعوية وتخرجها مع البراز .

بذور القرع Pumpkin Seeds : يؤخذ حوالي 70 بذرة من بذور القرع الناضج وتقتشر تماما ثم تهرس وذلك بدقها مع كمية مساوية لها من السكر حتى يتم امتزاجهما وتؤكل هذه العجينة على الريق وتؤكل بعدها حبة جزر طازجة ويادوم على ذلك يوميا لمدة اسبوع وهذه الوصفة خاصة بالدودة الشريطية "الوحيدة"، فإذا لم تظهر الدودة مع البراز فيستعمل كمية أكبر من البذور " 170 بذرة" ولكن قبل استعمالها يؤكل بعض الجزر وبعض الثوم والبصل كل يوم لمدة ثلاثة أيام دون استعمال بذور القرع وفي اليوم الرابع تحضر العجينة من البذور كما اسلفنا ثم تقسم إلى قسمين متساويين يؤكل احدهما في الصباح على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني، وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الانجليزي "بياع في الصيدليات" مذابا في نصف كوب ماء فائرا وهذا يقتل الدودة حتما لكن قد يتأخر خروجها إلى اليوم التالي ويمكن استخدام هذه الوصفة حتى للحوامل والأطفال حيث لا ضرر منها ويجب التأكد من ان رأس الدودة قد خرج حيث انه إذا لم يخرج فيمكن ان يعيد تكوين الدودة من جديد .

الزنجبيل Ginger :

يقول عالم الأعشاب الإنجليزي بول شوليك مؤلف كتاب (Common Spice and Wonder Drug) ان جذور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الامعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس .

الشاي المكسيكي Wormseed : الشاي المكسيكي عبارة عن عشبة حولية يصل طولها إلى متر واحد أوراقها مسننة وذات ازهار صفراء إلى خضراء والجزء المستعمل من هذه العشبة الأغصان والأوراق والازهار معا. وتحتوي عشبة الشاي المكسيكي على زيت طيار المركب الرئيسي فيه هو الاسكاريدول وهذا المركب هو المركب الطارد للديدان . يستخدم الشاي المكسيكي على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من النبات وغليه مع ملء كوب لمدة 3 دقائق ثم تبريده وتصفيته وشربه ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة ان النبات سام إذا زادت الجرعة عن هذا الحد كما يجب على الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استخدامه .

العنبوت Papaya : الجزء المستعمل من العنبوت لطرد الديدان المعوية هو بذور الثمار حيث يؤكل حوالي 12 بذرة مضغاً مرة واحدة في اليوم وحتى تخرج الديدان وهذه الوصفة منتشرة في البيرو وفي الهند .

الأناناس Pineapple : تحتوي ثمار الاناناس انزيم يعرف باسم روميلين وأكل الاناناس لمدة ثلاثة أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الامعاء ويخرجها .

الكركم Turmeric : يحتوي جذمور الكركم أربعة مركبات لها خاصية قتل الديدان ويمكن استعمال الكركم مع الرز حيث انه يعتبر احد التوابل أو يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكركم مرة واحدة في اليوم .

القرنفل Clove : ويعتبر القرنفل من البهارات الطاردة للديدان ويمكن اضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الاناناس والعنبوت وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الحليب أو الماء .

وأخيراً يمكن استعمال **وصفة مركبة** من المواد التالية : وهي سهلة ومفيدة جداً:
تين وعنبوت وأناناس وزنجبيل وقرنفل وكركم والطريقة ان يؤخذ نصف ثمرة عنبروت ونصف ثمرة اناناس و
حبتين تين وحبتين مشمش ويمزج الجميع بالخلاطة ثم يضاف إلى العصير الناتج ربع ملعقة صغيرة من كل
من الكركم والقرنفل والزنجبيل ويمزج جيداً ثم يشرب هذا الخليط .

العثرب Rumex : وهو نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأغصان الفتية الطرية الطازجة حيث يؤكل
غصن إلى غصنين فيقتل دودة الاسكارس وهي وصفة مجربة .

عيادة الرياض

توازن النكهات الخمسة

ترجمة: موقع طبيعي

معظم الناس لا يستطيعون التوقف عن الأكل حتى لو كانوا شعبانين . فلماذا هذا الشيء؟

بناء على الطب الآسيوي فإن الجسم يحتاج الى **خمس نكهات: حلو، مالح، مر، حامض، حار؛** الأشياء
التي تتذوقها تغذي الأعض

اء الداخلية ، وإذا نقصت أي من هذه النكهات في الوجبة التي تتناولها جسمك سيكون ناقص من رغبة
التذوق، وهذا سيسبب الرغبة الملحة في الأكل رغم أنك ما زلت (شبعان)، كيف يستطيع هذا المبدأ التأثير
عليك، -سوف تستطيع ان تبدأ التحكم على شهيتك-.

الحلى هو روح النكهات خاصة بعد الطعام، الشعب الامريكى يختارون الحلويات او الصودا (المياه الغازية) أو
المعجنات التجارية التي تباع في الاسواق التي تحاول أن تشبع هذه الرغبة . ما يحتاجه الجسم حقيقة
ليس هذه الاشياء إنما يحتاج عقد كاربوهيدراتية طبيعية مثل: الجزر، الذرة الحلوة، البطاطا، البصل، القرع
الشتوي، بعد ذلك يقوم البنكرياس الذي ينظم نسبة السكر في الدم سوف يكون مكتفي او متوازن وليس
بالاشياء التي يفضلها الشعب الامريكى او غيره من الحلويات

والطعم المفضل الاخر هو **الملح** ذو النقاوة الجيدة، عند الاعتدال يكون ضروري للهضم واتصال العصب وانقباض
العضلات بالاضافة انه يساعد جهاز المناعة بمنع نمو وازدياد البكتريا الموزية والفيروس ، الطفيليات، الفطريات
مع ملاحظة ان المصدر العالي النقاوة هو الملح البحري الغير مكرر وهناك ايضاً مصادر مهمة مثل شوربة
الميسو، اعشاب البحر، ملح السمسم

ليمون ، الليم (نوع من الليمون **الحامض**) والسور كراوت (طعام معد من الكرنب الاحمر) هذه الاشياء المعروف
عادةً من الاطعمة الحامضة ولكن معظم الناس لا يتناولون هذه الاطعمة بشكل اساسي . وهذه النكهة
يحتاجها الجسم لتغذية الكبد والمرارة . وتشمل المخلل او الكبيس المخمر بطريقة طبيعية فهو طريقة سهلة
ليعطينا الطعم الحامض والملح المطحون لاي وجبة . بالاضافة الى الخوخ البري او خل الرز البني فهذه
الاشياء تجعل الطعام ذو حموضة لذيذة عند رشها على الخضار المطبوخ

المعدل الأمريكي للذين يأكلون الطعام **المر** المذاق نادراً. قديماً كان يقال ان الطعام المر يحمي القلب ، الآن
الطب التقليدي يبدافع ويؤكد هذه المعلومة ويقول ان النقصان من هذه النكهة يساهم في انتشار امراض
القلب. هناك بعض الطرق السهلة لتفادي هذا النقصان مثل ادخال الهنديا في السلطة او وضع البقدونس مع
شوربة الجارنش ، ولا تنسوا اكل عيدان الكرفس ايضاً والبقوليات المرة كالمفوف والكرنب واللفت

النكهة الاخيرة ، **الحار**، وقد توصف ايضاً بالتوابل وهي تساعد الرئة والامعاء الغليظة ومن خصائصها المهمة
انها تساعد الجسم على تذويب الدهون من الاكلات المشبعة بالدهون فهي تعمل على امتصاص الزيوت
منها. ومن الخضروات المحصورة ضمن هذه الفئة الثوم الطازج، الزنجبيل ، المستطردة، اللفت ، الكراث ، الفجل
الاحمر والفجل الحار والفجل الابيض

الفاعل الرئيسي لهذه النكهات الخمسة هو نظرية ان النكهات المقابلة لبعضها بعضاً متممة لبعضها بعضاً . مثلاً اكل الحلويات يسبب رغبة في الاكل المالح او المملح والعكس ايضا يسبب هكذا اذاً فالعملية متضادة. على العكس , عندما تأكل وجبة تشتمل على جميع النكهات سوف تشعر تماماً بأنك شبعان، ولن تصبح تأكل وجبات اضافية بين الوجبات لاشباع رغبة توازنك المختل في احداث التوازن

مع الممارسة والمراقبة ، سوف تتعلم كيف تبتكر وجبات ووصفات طعام متوازنة

في النهاية لا تدع هذه المعلومات تضحك في حيرة من امرك ، فالوجبة المتوازنة ممكن تكون وجبة بسيطة خفيفة مثل شوربة الفاصوليا، ذرة مطبوخة بقوليات مطبوخة على البخار ومعها القليل من المخلل او الكبيس . من الممكن ان تلصق الجدول الاسفل على ثلاثتك ليساعدك في توازن طعامك

الحار	المر	الحامض	المالح	الحلو
الفجل الحار	الكرفس	الليمون	ملح السمسم	كرنب مطبوخ
الثوم	الملفوف	الليم	شوربة الميسو	جزر
الزنجبيل	الهندباء	المخلل او الكبيس	المخلل او الكبيس	ذرة
البصل	اللفت	كرنب محمر	ملح البحر غير المكرر	فواكه
الفجل الاحمر	الكرنب	الخوخ البري	اعشاب البحر	حبوب مطبوخة
الكراث	المسطرده	الخوخ	-	بصل مطبوخ
اللفت	البقدونس	-	-	جزر ابيض
الفجل الابيض	اللفت الاخضر	-	-	القرع الشتوي
-	-	-	-	البطاطس

المصدر: مقالة للكاتب (لينور بوم) Lenore Y. Baum, M.A

مقتطفات لغذاء صحي

ترجمة: موقع طبيعي

الخضروات

لماذا نأكل الخضروات؟

إن كثير من الناس يفضلون أكل الخضاروات لعدة أسباب، منها إما الشفقة على الحيوان او لمعتقد يعتقدونه أو أسباب مادية أو بسبب مجاعات العالم.

ولكن أغلب الناس الذين يعتمدون على الخضروات في طعامهم ترجع لأسباب إهتمامهم بالصحة.

أشارة البحوث بأن الأشخاص الذين يعتمدون على الخضروات في الغذاء أقل الأشخاص إصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط وأمراض السرطان والسكري. خاصة الذين يتناولون حمية تعتمد على الخضار فقط.

ببساطة تخلص من تناول اللحوم ولكن الحمية التي تعتمد على الحبوب المقشورة، والسكر، ومنتجات الألبان، لا تعتمد على قاعدة صحية. ولكن يجب ان يكمن في الحمية الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور.

الشخص الخصري: vegans

وهي إختصار لvee-gans هذا المصطلح يطلق على الأشخاص الذين لا يأكلون لحوم أو منتجات حيوانية، ويتضمنها مشتقات الالبان (الحليب، الاجبان، الزبدة، واللبن) والبيض والعسل.

إن بعض الخصريين من اسلوب حياتهم الإبتعاد عن أي إستخدام لجلود الحيوانات وصوفها أو الحرير الطبيعي.

البروتين

إن الإكثار من أكل البروتين يمكن أن يؤدي على تكوين الحصى في الكلى وإنقاص الكالسيوم في العظام.

و جسم الإنسان يحتاج إلى القليل من البروتين، أقل مما نعتقد. إن الحمية العادية المكونة من البقوليات والتوفو والمكسرات والبذور والحبوب والخبز الأسمر الكامل كافية لتوفر للجسم ما يحتاجه من البروتين، ولكن، إذا كان جسمك في حالة بناء، حمل لو أعمال تحتاج الى جهد عالي، لإكثر من اكل البقوليات ومنتجاتها.

الكالسيوم والألبان ومشتقاتها

إشرب الحليب؟

دائما ما نسمع هذه العبارة و أن الحليب من أهم الأغذية للمراهقين والكبار والأطفال خاصة، فأغلبنا نشاء بإعتقاد أننا نحتاج للحليب لأسنان وعظام قوية، وأن الحليب يحتوي على كالسيوم عالي وفيتامين د، ولم نهتم بالجوانب السيئة لتناول لمنتجات الحليب التي نحتاج إلى معرفتها؟؟؟

إن المبيدات التي ترش على المزارع والتلوث والمضادات والهرمونات تؤثر سلبي على كمية هائلة من الماشية. هذه السموم تتراكم بشكل كبير في دهون الحيوانات. ونحن بدورنا نقل هذه المواد السامة عن طريق التغذية من منتجات الألبان الى اجسامنا.

أكثر من 4000 طبيب أجمعوا في لجنة طبية ذات مسؤولية طبية وجدوا أن إستخدام الحليب والألبان والزبدة والأجبان يمكن أن تؤدي إلي عدّة أمراض منها السرطان، والحساسية، و المشاكل الهضمية، وأمراض القلب.

إذن بدون الحليب ومشتقاته كيف يمكننا الحصول على الكالسيوم لأجسامنا في الحمية الخاصة بنا؟الجواب هو الخضار ذات الاوراق الكبيرة الغامقةمثل:

الملفوف واللفت الأخضر والقرنبيط الأخضر والـ(bok choy)

كما يمكننا الحصول على الكالسيوم من بعض انواع الحبوب والبقوليات وبذر السمسم وعشبة البحر والتوفو ومنتجات الصويا .

وإذا كنت الى الان غير واثق من صحة هذا الكلام

فانظر الى هذه الدراسة التي تبين كمية الكالسيوم في بعض الاطعمة :

كمية الكالسيوم الموجودة في نصف كوب من كل من

حليب 119ملجم

ملفوف الأخضر 117ملجم

كالا 135 ملجم

القرنبيط الأخضر 55 ملجم

بقدونس 130ملجم

عشبة البحر 500-1300 ملجم

توفو 100ملجم

بدائل الألبان الصناعية

- زبدة الكرولا (carola) الغير مهدرجة
- الحلويات المثلجة الخالية من منتجات الحليب

- فشطة بدون الحليب (ساور كريم) (sour cream)
- لبن الصويا
- جبنة التوفو
- الزراعة العضوية

المواد الحيوية organic

المواد الغذائية الزراعية الحيوية : هي التي تنمو بدون إستخدام مبيدات وسماد كيميائي، والإكتفاء بالأسمدة العضوية من مخلفات الحيوانات.

المبيدات الكيميائية هي: سم صنع ليرش لقتل الأحياء العضوية مثل (الحشرات) ولكن هذه المبيدات ممكن تسبب السرطان.

قامت دراسة حديثة لعينات عشوائية من الفواكه في عدد من السوبرماركت تبين أنها مشبعة بالمبيدات الكيميائية.

إن من المضحك أن نقول لك أنه مؤشرجيد عندما تجد فاكهة او خضرة قد اكلت منها الحشرات او بها شوائب صغيرة فهذا يدل على أنها أفضل من الفواكه أو الخضار الأخرى لان الحشرات تختار الخضرة صاحبة المواد الكيميائية القليلة.

وايضا الفواكة والحلوة والخضروات يكون طعمها ذو مرارة بسبب المبيدات الحشرية، فالخضرة الحيوية احلى من مثيلاتها المرشوشة وتلاحظ ذلك خاصة في الجزر.

خضروات (Night shade)

وهي الخضار التي تحتوي على مادة (glycoalkaloids) التي تزيد من تقدم حالات ألأم المفاصل.

رجوعا للدكتور نورمان وجد أن هذه الخضار تسبب إلتهاب في المفاصل بنسبة 17% من المجتمع ومن أمثلة هذه الخضار :

البطاطس و الطماطم و الباذنجان الأسود و كل أنواع الفلفل و اليام و البطاطا الحلوة، والفلفل الأسود رغم أنه ليس من نفس الخضار.

هناك أنواع أخرى من الخضار تساهم في ألأم المفاصل بسبب حامض الأوكسالك(oxalic) يشمل الشمندر السويسريو السبانخ الني وأوراق البنجرز

إذا أمكن المحاولة في عدم أكل هذه الأنواع من الخضروات لمدة أسبوعين لمن يشكو من ألأم المفاصل سيجد أنه من المجدي تركه. لترتاح من الألم.

الطبخ بالضغط

إنه خيالي! يسرع الطبخ و يساعد على طراوة الأكل وينقص من وقت الطبخ إلى 80%، وأفضل ما يميز الطبخ بقدر الضغط أنه يبقي نكهة الأكل في الطعام. وهو يعتبر صحي وأمن للإستخدام.

الطبخ بالماكرويف

البحوث أثبتت أن جزيئات بناء الغذاء تتبدل وتتغير خصائص جزيئاته عند طبخها بالماكرويف. مما يؤدي إلى تغيرات غير طبيعية في دم الإنسان و نظام جهاز المناعة.

الأطعمة المخمرة أو (المكبوسة)

هناك عدة أنواع من الأطعمة المخمرة ومنها مخللات الخيار والكرنب والـ (tempen) والميسو والتاماري (tamari) والصويا.

إن هذه الأطعمة هي مفتاح للحمية لأن فيها بكتيريا مفيدة تساعد في تنظيم الغذاء كما تساعد في تنظيم الشهية ومحاربة البكتيريا الضارة، بالإضافة وجود حمض اللاكتك الذي يساعد في تنظيف الكبد ويساعد في التخلص من الفضلات. بالإضافة أن المخلات تضي قوة غذائية للتطبيق.

إن الأطعمة المكبوسة في البيت لا تقارن بالتي تباع معلبة جاهزة، حيث أن المخلات الجاهزة لا تجهز بطريقة طبيعية حيث توضع في مواد كيميائية وخل ونكهة محسنة ومواد حافظة. إن الطريقة التقليدية في صناعة المخلات، **نوضع الخضار في ماء مملح (ملح البحر) وتترك لعدة أسابيع حوالي شهر حتى تجهز للأكل .**

الناس في جميع العالم لا زالوا يستخدمون هذه الطريقة لصناعة المخلات ولحماية الطعام من التلف .

يستخدم ملعقة واحدة من المخلل للغذاء وللغشاء لتوازن الطعام لتكون وجبة كاملة.

أما بالنسبة لتخمير الصويا تصنع بطريقة تقليدية صعبة . من منتجات الصويا المخمرة:

الميسو- وهي عجينة طرية مالحة تعطي نكهة للحساء على شكل صلصة طرية.

تماري- يختلف عن المخمر كيميائيا، وهو صوص الصويا المعلبة له طعم حاذق لذيق المذاق يزيد من قيمة الشربة والأطعمة المقلقة.

(Tempeh)- يمكن أن يطهى بالبخر أو الشوي أو القلي وهو يناسب محبين اللحم.

الخبز المخمر طبيعيا

من المفاجيء أن تسمع أن الخبز يعتبر أيضا من مسببات السرطان.

يجب أن يتخمر الخبز بطريقة طبيعية دون وضع الخميرة وتحتاج لذلك لعدة ساعات لتنتفخ وتتخمر قبل الخبز. إن الخبز العادي في الاسواق يحتوي على معدل عالي من الخميرة الكيميائية السريعة حتى تجعل الخبز ينتفخ في دقائق.

هناك مقالة نشرت عام 1984 م في جريدة (East West) بإسم الكاتب رونالد كوتسيش توصف لماذا تؤدي الخميرة المتعارف عليها إلى بعض الأمراض. من المعروف عندما تخمر الخميرة تتفجر جزيئات الخبز، فإن الجزيئات التي تنتج تكون مماثلة للجزيئات المسببة للسرطان.

رجوعا إلى الباحث الفرنسي Jean Glaude Vincent وجد أن الطاقة البيولوجية التي تصدر من العجينة المخمرة مماثلة لتتي تسبب الخلايا السرطانية .

وهناك باحثان ألماني وفرنسي جدا أن السرعة في تخمر العجينة ترسل إشارات إلكترونية إلى الجسم لينبه بحدوث رد على هذه الانفجارات وهو من مسببات السرطان .

إن العجينة البلدي هي الأفضل فهي صحية طرية ولذيذة.

ومن المؤسف أنه الكثير من أنواع الخبز يطلق عليه الخبز الصحي والأسمر الكامل والبيتا و رقائق الخبز المالح (crackers) وجميعها تستخدم فيها الخميرة السريعة الصناعية .

إذا لم نجد العجينة المخمرة طبيعيا ، يمكن صناعة الخبز في المنزل .توجد الطريقة في كتاب (Fresh from a vegetarian)، للمؤلفة (Meredith McCarty's)، وقد توجد في الأماكن التي تتوفر فيها الأغذية الطبيعية ويسمى: French Meadows أو الخبز الطبيعي البلدي.

السكر المكرر

في كتاب (Sugar Blues) للمؤلف (William Dufty) يبين هذا الكتاب أن أكل السكر يؤدي إلى إدمان الجسم عليه جسديا ونفسيا.

في شهر نوفمبر من عام 1998م أصدرت مقالة من (Nutrition Action Health) تبين أن الفرد الأمريكي يستهلك أكثر من 150 باوند من السكر خلال السنة.

إن علبة من الكولا تحتوي على 10 ملاعق شاي من السكر، و واحد كوب من صودا البرتقال يحتوي على 13 ملعقة شاي من السكر. الالبان ذات النكهات تحتوي على 5 ملاعق شاي من السكر بالنسبة لمقاس 6 أونس، و واحدة كرة من الأيس كريم يحتوي على 11ملعقة شاي من السكر.

وهناك كتاب بعنوان (Feeding the whole family) للمؤلفة (Cynthia Lair) يشرح فيه يوضح أضرار السكر.

إن السكر الأبيض مكرر بطريقة لا يمكن للجسم هضمه، كما أن له أثره على الجسم كالمواد المدمنة، فإن السكر يمشي في دم الإنسان، ويعطي ردات فعل تجعل الجسم يرغب في زيادة السكر، إنه إدمان متكرر، بالإضافة إلى أنه يؤثر في إضعاف جهاز المناعة، حيث يؤدي إلى إنقاص في عدد كريات الدم البيضاء، و التي تقوم بدورها في محاربة البكتيريا. لذلك لا تستغربوا من إصابة الأطفال بالتعب والرشح عقب حفلات الميلاد، إن نقص المناعة يؤدي أيضا إلى أمراض مزمنة مثل ألأم المفاصل وأمراض القلب والسرطان. كما يسبب السكر التقلبات المزاجية، و هشاشة العظام وكسل الجسم والسمنة والسكر البولي.

عندما تقرأ محتويات أي طعام على النشرة الملصقة بها سوف تجد أن السكر المكرر له عدة أسماء منها:

- سكر الذرة (cornsyrup).
- سكر القصب والشمندر (sucrose).
- سكر الفاكهه والعسل (fructose).
- سكر العنب (dextrose).
- سكر الشعير (maltose).
- توربيناردو (turbinado).
- السكر البني (brown sugar).
- دبس السكر (molasses).

ومن الطبيعي عند حذف السكر من الحمية أو النظام الغذائي فمن الضروري إنه سيتم إلغاء الحلويات الدسمة التي تؤدي إلى السمنة.

المحليات الصناعية البديلة

إتضح في الحقيقة أن المحليات الصناعية مثل السكرين (hazardous Saccharin) تسبب بعض أمراض السرطان ومن المواد المحلية مثل (Nutra sweet, Equal)، كما أن له علاقة بعدة مشاكل صحية.

بين الدكتور البروفيسور (ريتشارد وارتمان) في جامعة (MIT) أن الأشخاص الذين يتناولون معدل 4-5 حبوب من المحليات البديلة الإصطناعية، تكون سببا كافيا حيث تؤثر على تركيب خلايا المخ ، فمن الممكن أن يؤدي إلى تقلب المزاج، التهيج الجلدي، القلق النفسي، الكابة، الصداع، و الإصابة بارتفاع في ضغط الدم. كما يزيد من شهية الأكل.

للأسف المحليات الإصطناعية البديلة تتوفر بحوالي 1200 منتج بالإضافة لمنتجات الإفطار(كورن فلكس) وفيتامينات الأطفال، وفي الأدوية المحلاة.

الدهون

تضاف الدهون للطعام لجعله كريمي الملمس ونكهته مميزه للأكل، في الحقيقة إن الجسم يحتاج للدهون لبناء جدار الخلايا في الجسم، وتنظيم الهرمونات، ومنع الجلد من الجفاف والشعر أيضا، ولكن المفتاح هو أكل الدهون الصحيحة، إن الدهون نوعان:

1. **الدهون المشبعة** : توجد في النارجين وفي دهون الحيوانات ومنتجات الحليب، فإن هدرجت الدهون يسبب تضيق في الشرايين مما يؤدي أمراض القلب.
2. **الدهون الأحادية الغير مشبعة** : وهي الإختيار الأمثل الصحي، وهي توجد في الخضروات والمكسرات مثل الكانولا والسمنسم وزيت الزيتون.

في حالة إستخدام الزبدة والمرجرين، إستخدم (Canola Spreed .spectrum natural) فهي غير مهدرجة. يمكن إستخدام زيت الذرة الغير مكرر للخبز، و (Cnola) الطبيعي الخفيف للطبخ اليومي، و زيت البكر الإكسترا لزيت الزيتون للسلطات والمقلل، ويستخدم زيت السمسم لعمل المقلل والتحميص.

الماء

كلنا نعلم أن شرب الماء من حوالي 8-10 كاسات يوميا، إنها نصيحة جيدة إذا كانت الماء نظيفاً، رجوعاً للدكتور أندرو ويل (Andrew well)، هناك دراسة دلت على أن حولى مليون أمريكي يشربون الماء التي تحتوي على بعض المواد الكيميائية المؤدية إلى السرطان، مثال مادة الزرنخ (arsenic) و (radon) والذي هو عنصر إشعاعي غازي، ومادة الكلور (chlorine)، لذلك يقترح وضع إعادة تصفية الماء بطريقة الأسموزية (Osmosis)، أو الكربون (KDF) لتنظيف الماء. وذلك لان الاوساخ والصداء الموجود في الانابيب والسخانات تذوب في الماء الذي يمر فيها، وايضا من المهم عدم استخدام الماء الحار التي من الحنفية (الصنبور) انما يؤخذ منها ماء بارد ويسخن لاستخدامه في الطبخ او الغسيل او النقع الطعام.

على فكرة، لقد اثبتت البحوث والدراسات ان المواد الكيميائية الموجودة في البلاستيك تذوب في القوارير مع الماء الموجودة فيها.

الملح

الملح الجيد ضروري لتنظيم جسم الإنسان يدخل في إتصال الأعضاء وبناء العضلات .كما يساعد في تنظيم نظام المناعة يمنع نمو البكتيريا الضارة والفيروسات والفطريات والطفيليات ويعمل على زيادة ثبات النظام المعوي.

فلذلك ينصح بأفضل أنواع الملح الغير مكرر مثل : ملح البحر (sea salt)، الميسو (Miso) الصويا، الجماشيو gomashio، وعدم إستخدام الملح المكرر لما يسبب أضرار على الجسم.

المصدر: مقتبسات من مطبخ لينور الطبيعي (Lenore Natural Cisine) .

ملح البحر و الملح المكرر

إن الملح هو أحد العناصر المهمة لحياة الإنسان و ا لحيوان و حتى النبات، فهو يعمل على موازنة كمية الماء بالجسم و الخلايا التي يتكون منها أعضاء الجسم، وهو مهم لعملية التمثيل الغذائي في الخلية.

لذا فإن تناول الملح و بكميات معتدلة ضروري جداً للبقاء على قيد الحياة.

ولكن يوجد في الأسواق في أيامنا هذه نوعين من الأملاح :

1-نوع متواجد و منتشر بكثرة و معلب بشكل أنيق و هو ملح مكرر مضاف إليه الإيودين.

2-النوع الآخر عبارة عن ملح قد لا يكون معبأ بعلب أنيقة و هو ملح البحر.

فما هو الفرق؟

للإجابة على هذا السؤال لابد أولاً من معرفة مكونات كل من هذه الأملاح.

الملح المكرر: يتكون من 99,9% من كلوريد الصوديوم و 0,1% إيودين البوتاسيوم أو الكالسيوم و تضاف إليه مادة الإيودين لتعزيز نقص الإيودين في هذا النوع من الملح و أضا هي بالحقيقة مجرد سد نقص لهذه المادة في الملح المكرر، كما يضاف إلي السكر أو مادة سليكيت الأمونيوم للمحافظة على إنسيابية الملح و عدم تكتله، و مما هو معروف أن مادة سليكيت الأمونيوم مادة مضرّة بالصحة.

أما **الملح البحري**: فيتكون من 95,0% من كلوريد الصوديوم و 5% معادن أخرى منها المنغنيز و الكالسيوم و الفوسفور و الإيودين (من مصدره الطبيعي)، إضافة الى أكثر من 70 عنصر معدني آخر.

من المكونات المشار إليها أعلاه يتضح لنا الفرق الشاسع بين هذين النوعين من الملح، فالمح المكرر هو ملح لا يحتوي أكثر من مادة واحدة هي كلوريد الصوديوم وفقير بالمعادن الأخرى الضرورية لحياة الخلية، لذا نرى شركات إنتاج هذا النوع من الملح تحول سد العجز الكبير للمعادن بإضافة الإيودين به و الدعاية لهذه الإضافة و كأنها ميزة إضافية و هي بالحقيقة ليست أكثر من محاولة سد العجز الكبير بشيء صغير جداً.

وفي المقابل فإن الملح البحري يحوي إضافة إلى الإيودين إلى معادن كثيرة جداً و بصورة متوازنة كما خلقها الله لنا في الطبيعة و متوافقة مع حيا الإنسان و في المقابل، لفيان ملح البحر يحوي إضافة إلى الإيودين إلى ما يقارب 80 معدن يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته و لإتمام عملية التمثيل الغذائي بأفضل صوت، و لو علمنا أن 27% من الملح الموجود بالجسم في العظام و ذلك لنقصها في الدم الناتج عن عدم كفاية مانتاولة من ملح متكامل.

كما أن الشخص الذي يتناول الملح المكرر عادة ما يحدث له شراهة في تناول الملح لأن الجسم لا يشعر بالكفاية من المعادن المحلية الأخرى، و بذلك يتراكم كلوريد الصوديوم بالجسم مسبباً مشاكل للكليتين و غدر الأدرينال بالجسم، فالفرد البالغ يحتاج ما بين 2-3 غ في اليوم الواحد لكن معدلات استهلاكه تصل إلى 18 غ يومياً هذه الزيادة تسبب إرهاق و تعب الكلى و يسبب تمادي ذلك بضعف كفاءتها و تراكمه و ببقية الفضلات في الجسم و تظهر أعراض زيادة الملح على شكل توترات عصبية وعضلية و نفسية وصداع مستمر و شعور بالقلق و الكآبة و الضيق و الضجر، و في نفس الوقت يتفاقم نقص المعادن الأخرى بالجسم مسبباً مشاكل صحية في مناطق أخرى بالجسم منها كلما أشرنا سابقاً العظام.

براعم القمح

- 1) في السادسة مساءً ينقع القمح في مرتبان زجاجي لمدة 12 ساعة، و يغطى المرتبان بقطعة قماش بيضاء على قدر الفوهة فقط
- 2) في السادسة صباحاً تزال القماش و تثبت شاشة على فوهة المرتبان ، ثم يقلب المرتبان لمدة 10 دقائق حتى يتصفى الماء منه، ثم يعاد على قاعدته لمدة 6 ساعات في نور الشمس (وليس الأشعة المباشرة)
- 3) في الثانية عشرة ظهراً، يعبا المرتبان بالماء من خلال الشاشة المثبتة على فوهته ، ثم يقلب فوراً لمدة 10 دقائق، ثم يعاد المرتبان على قاعدته في نور الشمس لمدة 6 ساعات
- 4) في السادسة مساءً يعبا المرتبان من خلال الشاشة المثبتة على فوهته ، ثم يقلب فوراً لمدة 10 دقائق حتى يتصفى القمح ، ثم يعاد المرتبان على قاعدته في غرفه مظلمه مغطى بالشاش حتى طلوع الشمس
- 5) عند طلوع الشمس تظهر براعم القمح باذن الله بطول 1-3 مم
- 6) يغطى المرتبين بغطائه المحكم بعد ازالة الشاش و يوضع قي الثلاجة .

الخل

- 0 يقطع التفاح قطعاً صغيرة
- 1- ثم يوضع في مرتبان زجاجي كبير على آخره
- 2- يغطى المرتبان بقطعة من الشاش على فوهته ، دون وضع غطاءه الأصلي
- 3- يترك المرتبان لمدة 40 يوماً في غرفة دافئة و في نور الشمس
- 4- قد يظهر خلال فترة التخليل بعض التعفن او حتى الدود الصغير ، وهذا طبيعي
- 5- بعد نهاية الأربعين يوماً ينخفض مستوى التفاح المخلل إلى النصف ، ثم تزال الطبقة العفنة على الوجه
- 6- ثم يؤخذ السائل المتشكل ، وبعصر ما تبقى من قطع التفاح باليد بعد بسم الله الرحمن الرحيم
- 7- يحفظ الخل المتشكل في الثلاجة.

عشبة القمح بعد برعمة القمح يوضع القمح على تربة زراعية و يسقى مرتين على أن يكون في مكان يصله الهواء و الشمس إلى أن يصل طوله إلى 10 سم تقريباً و بعد ذلك يقص عشبة القمح قصاً دون سحب الجذر الذي يبقى في التربة لكي يعمل كسماد جيد لها و يبقى استخدام عشبة القمح صالحاً حتى يبلغ

طولها 15 سم وبعد ذلك يفضل عدم استخدامها , ويمكن تحضير حوضين لعشبة القمح واحد يحصد والثاني يكون في بداية زراعته وذلك لكي لا ينقطع المريض عن عشبة القمح التي تعتبر رائعة جدا بالنسبة له .

اللين يبرد الحليب بعد غليه إلى درجة 37 (يمكن تقريبا معرفة ذلك بوضع الأصبع في الحليب دون ان يشعر بالحرارة الزائدة او البرودة)
ثم يضاف إلى كل لتر من اللبن علبه من اللبن الزبادي الجاهز , مع التحريك المستمر , وبعد ذلك يوضع الجميع في وعاء زجاجي كبير ذو غطاء محكم , ويغطى الوعاء , ثم يغطى بعدة بطانيات ويوضع في غرفة مظلمة لمدة 24 ساعة 0
وبعد ذلك يصبح اللبن جاهزا فيؤخذ ويوضع في الثلاجة 0
ويفضل استخدامه قبل مرور 4 أيام فهذا أفضل

الحبة السوداء

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام»- السام: الموت (رواه البخاري ومسلم). تحتوي حبة البركة ، الحبة السوداء على فوسفات وحديد وفوسفور وكربوهيدرات ، كما تحتوي على المضادات الحيوية المدمرة لكل انواع الجراثيم. ووجد بتحليلها ايضا مادة الكاروتين المضادة للسرطان وبها هرمونات جنسية مقوية ومخصة ومنشطة ومدرة للبول والصفراء وتحتوي على انزيمات مهضمة ومضادة للحموضة وبها مادة مهدئة ومنبهة معا. وقد اكتشف مؤخرا ان الحبة السوداء تقوم بتنشيط جهاز المناعة في الجسم من مقاومة مسببات الامراض ويقضي عليها وايضا يقى من الامراض فوائد حبة البركة في علاج الأمراض :

- 1) **لإزالة التوتر العصبي:** ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع فنجان من القهوة يهدئ الأعصاب تماما ويزيل التوتر.
- 2) **لحالات السعال والربو :** يدهن بزيت حبة البركة على الصدر والظهر ويشرب مقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم، وملعقتين من زيت البركة في ماء ساخن واستنشاق بخاره.
- 3) **لإزالة الخمول والكسل:** ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع عصير البرتقال صباحا ولمدة عشرة أيام(وسترى الفرق)
- 4) **لتنشيط الذاكرة وسرعة الادراك:** ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع مغلي النعناع لمدة عشرة أيام. 5) **لمرض السكر:** كوب حبة سوداء، كوب حب الرشاد، نصف كوب قشر الرمان الناعم، نصف كوب مرة ، يطحن المزيج حتى يصبح بودرة ويأخذ المريض نصف ملعقة يوميا لمدة شهر تقريبا ويشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق.
- 6) **لحصوات الكلى والمثانة:** ربع كيلو من الحبة السوداء ، ربع كيلو من العسل النقي، تطحن الحبة السوداء جيدا ثم تعجن بالعسل وتمزج ملعقتان من هذا المخلوط في نصف كوب ماء ساخن ويشرب هذا المزيج على الريق يوميا مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة.
- 7) **لجلاء وصفاء وجمال الوجه:** اخلط ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع ملعقة زيت زيتون وادهن به الوجه واتركه لمدة ساعة واغسله بعد ذلك بالماء والصابون وسترى الفرق بوضوح.
- 8) **لمن به قيء وغثيان:** ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون ثم ملعقة من زيت حبة البركة مع مغلي النعناع 3 مرات في اليوم.
- 9) **الصدفية وغيرها:** يؤخذ مقدار فنجان زيت الحبة السوداء ومقدار فنجان عصير ليمون يخفف جيدا ويستعمل دهان لمدة ثلاثة أيام وإذا احتاج الى اكثر من ذلك يكرر العمل.
- 10) **لللتهابات فيما بين الفخذين:** اغسل المنطقة بالماء والصابون جيدا ثم نشفه جيدا وادهن بزيت حبة البركة المنطقة الملتهبة مساءً واتركه للصباح لمدة (3) ايام وسترى النتيجة في اول يوم بإذن الله.
- 11) **لحالات التهاب القلب وضيق الاوردة:** يشرب زيت حبة البركة باستمرار مع اي مشروب ساخن فهي تذيب الدهون وتوسع الاوردة والشرايين.
- 12) **لحالات البهاق والبرص:** يدهن مكان البهاق بخل التفاح وبعد ذلك يدهن مكان البهاق بزيت حبة البركة لمدة (15) يوما.
- 13) **لإزالة الثآليل:** يمسح الثآلول مسحا جيدا بالرجلة وبعد ذلك يدهن بزيت حبة البركة ويستمر خمسة عشرة يوما مع شرب ملعقة صغيرة 3 مرات يوميا.
- 14) **الام الظهر والروماتيزم بأنواعه:** يسخن مقدار من زيت حبة البركة تسخيناً بسيطاً وبعدها يدلك به مكان الروماتيزم دلکاً شديدا كأنك تدلك العظم لا الجلد وتشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة ثلاث مرات يوميا وبإذن الله سوف تجد الشفاء خلال اسبوعين.

- 15) لأزالة الصداع:** يدهن بزيت حبة البركة على الجبهة وجانبي الوجه بجوار الأذنين وسوف يختفي الصداع تماما مع شرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق لمدة ثلاثة ايام.
- 16) (لحالات الحموضة وجميع آام المعدة):** كوب من الحليب + ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة وفي خلال خمسة ايام تنتهي كل مشاكل المعدة تماما(ثلاث مرات في اليوم).
- 17) لحالات امراض النساء والولادة :** لحفظ الجنين : تشرب حبة البركة مغلية مع اليانسون محلاة بعسل خمسة مرات يوميا، او ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع مغلي اليانسون محلاة بعسل خمسة مرات يوميا ولمدة 40 يوم.
- 18) لحالات الضعف الجنسي:** تطحن 200 غرام من حبة البركة وتخلط جيدا بزيت الزيتون +50غرام زيت حبة البركة+50غرام زيت الجرجير + 50 غرام زيت الزيتون + 200 غرام عسل نحل صافي . ويخلط هذا جيدا وتستهمل ملعقة صغيرة بعد كل وجبة يعيد عليك النشاط والحيوية ولو بعد سن اليأس.
- 19) لحالات تساقط الشعر:** ادعك فروة الراس بالليمون جيدا كل الراس واتركه لمدة ربع ساعة بعد ذلك اغسله بالماء والشامبو وعند انتهائك من غسله نشفه جيدا ثم ادهن بزيت حبة البركة جميع فروة الرأس ولمدة اسبوع وسوف يوقف التساقط نهائيا باذن الله .
- 20) لحالات امراض العيون وضعفها:** يدهن زيت الحبة السوداء « زيت حبة البركة» بجوار العينين والجفون وذلك قبل النوم بنصف ساعة مع شرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة في كوب عصير الجزر ولمدة شهر تقريبا.
- 21) لحالات ارتفاع ضغط الدم :** كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك مزج ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع استعمال فصين ثوم صباحا على الريق يدهن جميع الجسم بزيت حبة البركة وتعرض جسمك للشمس لمدة نصف ساعة مره كل ثلاثة ايام لمدة شهر.
- 22) لحالات الحمى الشوكية:** تتبخر بالحبة السوداء مع شرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع عصير الليمون صباحا مساءً.
- 23) لحالات الاسهال:** كوب زبادي مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مرتين حتى يختفي الاسهال تماما لمدة ثلاثة ايام.
- 24) الوقاية من جميع الامراض باذن الله:** ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة كل صباح مع ملعقة عسل وداوم على ذلك وسترى الصحة والعافية ولن تزور طبيبا ما حييت باذن الله.

نصائح عامة

- لماذا علينا أن ننام عند دخول الليل ؟
ولماذا علينا أن نستيقظ عند دخول الفجر ؟
ولماذا علينا أن نسبح عند دخول الفجر ؟
ولماذا علينا أن نسبح عند دخول الليل ؟
ولماذا علينا أن نصلي في الأوقات الخمسة التي شرعها الإسلام ؟
ولماذا علينا أن نأكل الفواكه في النهار وألا نأكلها في الليل؟
ولماذا علينا ألا نأكل القمح في الصباح ؟
ولماذا علينا ألا نأكل التمر والعنب عند العصر ؟
ولماذا علينا أن نشرب بعد الأكل وليس قبله ؟
ولماذا علينا أن نأكل الفواكه قبل اللحم ؟
ولماذا إذا أكلنا رمان يجب أن يكون هذا الرمان في آخر ما نأكل؟
ولماذا علينا أن نشرب الخل بعد اللبن (الحليب) ؟
ولماذا علينا أن نشرب العسل بعد الخل , فيكون ترتيب هذه الأشربة بالنسبة لتناولها اللبن فالخل فالعسل ؟
لقد تم ذكر ذلك فيما سبق كما رأيتم
ولماذا علينا أن نأكل القمح في بداية الطعام؟
ولماذا علينا أن نأكل التمر قبل العنب في معظم الأحيان ؟
ولماذا جعل ترتيب هذه الأطعمة بهذا التسلسيل في سور الرحمن, الفواكه فالنخل فالحب فالريحان " وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ (10) فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (11) وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ (12) قِيَّايَ آلَاءِ رَبِّكُمْ تَكْذِبَانَ (13) الرحمن ؟

- 1- كيف جعل الله سبحانه وتعالى الوجبة تبدأ بالطعام وتنتهي بالشراب .
- 2- ولماذا يجب أن يؤخذ التمر دائما قبل العنب .
- 3- ولماذا يجب أن يتلو شرب الحليب دائما , الخل , وبعد ذلك يأتي العسل.
- 4- ولماذا يجب أن يسبق تناول اللحم بالفاكهة .
- 5- ولماذا يجب أن يسبق القمح التمر عند تناولهما مع بعضهما .
- 6- ولماذا نسمى قبل الأكل وبعده وليس بعده فقط .

7- وما الفوائد العظيمة للخل وكيف يستطيع ان يخفض الكوليسترول .

8- وما هي سنة الانتباز التي نسيها المسلمون , وكيف بتطبيق هذه السنة نستطيع التخلص من كل المواد المسرطنة المتناولة ومن الكوليسترول , ونزيد من قدرة الأمعاء على الامتصاص

9- وما الأشياء التي كشفتها الساعة البيولوجية القرآنية , وما الأطعمة التي تؤكل ليلا , ولا تؤكل نهارا .

10- وما الأطعمة التي تؤكل نهارا ولا تؤكل ليلا .

11- وما أنواع اللحوم التي ذكرها القرآن والطريقة المثلى لتناولها وأوقات تناول كل نوع منها .

12- وأي اللحوم هي المفضلة عند الله واختارها للبشر , وما هي أوجه التفضيل الثلاثة التي حددتها الآيات عن أنواع اللحوم الأخرى.

13- وما أوجه التشابه العظيمة بين نظام الغذاء الميزان وبين سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

14- ولماذا علينا أن نغطي الأنبة عند الانتباز أو عند حفظها في الليل , وكيف بينت سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك .

15- 15- وغير ذلك كثير من النقاط الإعجازية المكتشفة في بحث الغذاء الميزان الذي وصل إلى أكثر من

7000 صفحة بأكثر من 400 نقطة إعجازية غذائية جديدة .

◆ حاول أن تستخدم أواني الفخار للشرب والطبخ بدلاً من البلاستيك والتيفال ، وإذا لم يتوفر فعليك بالستانلس .

◆ عند طهو الخضراوات أغلي الماء أولاً ثم أضف الخضروات مع القليل جداً من الماء للطبخ ولا تكثر فذلك يمتص فيتامينات الخضراوات ، قطع الخضراوات حسب شكل القمر ، إذا كان بديراً فقطعها دائرية ، وإذا كان هلالاً فقطعها هلالاً ، ولا تكشف غطاء الطنجرة بشكل مفاجئ فذلك يعقد البخار الذي يحتوى على كل الفوائد .

برد الطنجرة بشكل سريع بدلاً أن تزيل الغطاء ، إذا بردت بشكل بطئ فذلك ينشط الأنزيمات الموجودة في الخضار عند 50 – 80 س ، فتتلف الفيتامينات .

◆ عند تحضير اللبن الرايب ، دعه لمدة 24 ساعة ، فهذا يوفر المزيد من عصبه اللبن الموجودة فيه والمفيد جداً للإنسان .

◆ حضر اللبن كل 4 أيام فهذا أفضل من كل أسبوع .

◆ لا تنسى أن تستيقظ على صلاة الفجر يومياً ، تبقى حتى تطلع الشمس ، فهنا تكمن طاقة اليوم .

◆ لا تنسى ربة المنزل أن تضع غطاء على رأسها عند الطبخ لا أنه آيا يحفظ طاقتها ، ولا تطبخي وأنت غضبانه أو زعلانه .

◆ عند الدورة الشهرية ، لا تضعي يدك في مرتبان مباشرة فذلك ينقص من طاقته .

◆ لا تملح الطعام أو تبهره إلا بعد نضجه تماماً قبل تقديمه للأكل .

◆ تجنب الخبز الأبيض وعليك بالخبز الأسمر .

◆ أنقع كل الخضار و الفواكه بالماء و الملح لمدة 10 دقائق فقط ولا تزد على ذلك ، فهذا يخلصها من المواد الكيماوية المضافة لها أثناء الزراعة .

◆ طهو الخضراوات بكمية قليلة من الماء ولمدة لا تزيد عن ربع ساعة كحد أقصى.

نصائح قيمة

1- لتطهير الماء يوضع في فخار طبيعي وإذا لم يوجد يوضع في الماء قرفة او سمسم او يانسون او بذر الكتان او عطرة.

2 - ولتعطير الغرفة وتطهيرها يغلى فيها بعض النباتات العطرية مثل البابونج او الكينا او الكمون.

3-كلما كانت الوان اثاث الغرفة سادة كانت السموم والبكيريا في الغرفة اقل.

4-يجب زرع عشبة قمح في فخار عند كل مصدر اشعاع قوي مثل التلفزيون والكمبيوتر والماكرويف....وغيرهم

5- الفجل ينزع الزيوت من الجسم والاكل المليء بالزيوت.

6- من الاشجار التي توضع لكي تنزع التلوث في المنزل اشجار الكينا والصنوبر والزيتون.

7 - لعمل كمادات الزنجبيل وهي مفيدة جدا لانها تحرك الدم وتنشط العضلة الموضوعة عليها فمثلا عند الاصابة بالربو توضع على الصدر موقع الرئتين وفي الظهر في المنطقة المقابلة لمنطقة الرئة وعند الاصابة بالبهاق توضع الكمادات بالكليتين وطريقة تحضيرها احضر طنجرة ستيل + 10 اكواب ماء وابشر الزنجبيل ونضع الزنجبيل المبروش في قطعة قماش قطن طبيعي كتان او غيره وتربط مثل الكورة وعندما تغلي الماء يوضع الزنجبيل في الطنجرة وتترك حتى تصفر الماء ومن ثم تعصر الكيس الذي رميناه وبداخله الزنجبيل بين ملعقتين وبعد ذلك تعرى المنطقة المراد وضعها عليها كمنطقة الظهر مثلا وتعمل الماء الذي عملناها كمادات وتكون ساخنة بقدر ما تستطيعون من دون حرق انفسكم وتوضع الكمادة وتوضع فوقها قطعة نايلون لكي تضغط الهواء وفوقها منشفة (فوطه) حتى تحمر المنطقة ومن ثم نعملها مرة اخرى وهكذا دواليك.

8 - لعمل مخدات للنوم وهي مفيدة جدا للظهر والرقبة لكل الناس وخاصة لمن يعاني من ألم في الرقبة او الظهر فهي تعمل مساج لهما وطريقة صنعها هي نأتي بقماش قطن طبيعي ونخيطها بشكل مستطيل ونضع فيها من 60% الى 70% قمح والباقي زهورات التي نحبها او التي يحبها من تصنع له مثل البابونج او الحبق او الخزاموا الالفندر وغيرها ومن ثم نأتي بقماشة ثانية ايضا قطن طبيعي ونخيطها مربعة ونعمل لها فتحة لكي نستطيع ادخال القماشة الاولى المستطيلة الشكل التي وضعنا فيها القمح والزهورات وتكون اصغر من الاولى وندخل القماشة المستطيلة في المربعة لكي تصبح منتفخة واذا اردتم غسلها فاغسلوا القماشة المربعة فقط اما المستطيلة فتوضع في الشمس فقط وتستعمل لمدة سنة واحدة ،القمح لا يرمى في الزباله(القمامة) وانما يرمى في التراب.

9 - مواصفات من يعمل لكم مساج :

1- ان تكون او يكون من دون صبغة او مكياج او سيلكون او عملية تجميل

2- ان تكون الغرفة او المنزل نظيف ومرتب ومن دون سيجارة.

10 - عندما نضع على المقلي كالكبة او غيرها اباير مثل السمسم او حبة البركة(الحبة السوداء) فإنها تمنع من امتصاص الزيت.

11 - لعمل مساج او تنظيف وانعاش للبشرة وازالة الجلد الميت وهذه الطريقة بيستعملها خبراء التجميل في انحاء العالم نأتي بكيس قطن طبيعي ونضع فيها رمل وملح ونربطها مثل الكورة ومن ثم نعمل عملية فرك بها للجسم.

12 - عند الاحساس بالكهربية في اليد فإن ذلك يعني ان هناك عدم توازن في المسارات.

13 - التكهرب في اليد بسبب الاتجاه الى اليمين اكثر والى طريقة اللبس فمثلا ان تكون الملابس ضيقة وان يكون كعب الحذاء عالي فهذه الاشياء تؤدي الى الكهربية.

14 - من المهم جدا عدم وضع الكلونيا الموجودة في الاسواق في الجلد لانها تحتوي على كحول وهذه الكحول تسبب حساسية للجلد وامراض خطيرة له.

15- لا تتم على الجانب الايسر لان ذلك يسبب ضغط على القلب والرئة والنوم على البطن يضغط على الرئة وافضل وضعية للنوم هي التي ارشدنا اليها النبي-صلى الله عليه وسلم- على الجانب الأيمن.

قوة الشفاء للأومبوشي

ترجمة: موقع طبيعي

تعريفها: تعني الكلمة حرفياً "خوخ مجفف" بوشي تعني مجفف أما اومي تعني خوخ.

في الثلاثين سنة السالفة أظهر الباحثون الفائدة العظيمة داخل **الخوخ المخلل** ولأن فوائده لا يمكن أن يشك فيها، فقد تحدثوا كثيراً عن فوائده في المؤتمرات الطبية، ولكن هناك عدد من الاستعمالات غير المفسرة لهذه الفاكهة الطبية.

تقليدياً أوصي بالخوخ المخلل في حالة التخمة ، والتلوث المزود بالماء ، وضربة الشمس ، والإسهال والقبض (الإضطرابات المعديّة): كالحموضة والقلوية ، الصداع ... إلخ

إذا نظرنا إلى الخوخ المخلل من جهة **الين(الأنثى) و اليانج (الذكر)** ، نستطيع بسهولة أن نفهم قيمته، فالطازج منه يكون حامضاً جداً(ين)، فاكهة(ين) خضراء (يانج) يانعة. أيضاً إذا نظرنا من جهة الين(الأنثى) و اليانج (الذكر) في عملية صنع الخوخ المخلل، فهي تقتضي تعريضها إلى ضوء الشمس الساطع (يانج)، ملح البحر الطبيعي (يانج)، الضغط -الكبس- (يانج)، ووقت طويل (يانج). أثناء هذه العملية الطويلة يتكون دمج قوي بين عوامل الين(الأنثى) و اليانج (الذكر).

الإيضاحات العلمية:

سنجمل هنا بعض الإيضاحات الراسخة للمؤثرات المفيدة للخوخ المخلل:

1- محتويات الخوخ المخلل: يحتوي على البروتين، أما المعادن والدهنيات فهي ضعف ما يمكن أن تكون في أية فاكهة أخرى، وبوجه خاص الكالسيوم مع وفرة الحديد والفسفور كما أنه غني جداً بالأحماض الطبيعية، خاصة حامض الليمونيك، وحامض الفسفوريك، علماً أن هذه الأحماض لا تعطل عند عملية التجفيف.

2- تأثير الخوخ المخلل على قلوية الجسم: يمكن أن نحافظ على قلوية ضعيفة في دمنا بحوالي 7.35 بانتظام.

3- المناعة الطبيعية، ومقاومة الأمراض:

في أوائل 1950 نجح الدكتور " كاي ساتو " من جامعة هيروشاكي من استخراج مادة حيوية مضادة ل**بكتيريا** الدوسنتاريا في الخوخ المخلل.

في 1968 كان للخوخ المخلل أثر فريد مبيد للجراثيم على بكتيريا السل.

4- عناصر الخوخ المخلل الأخرى: حامض البكريك: هذا الحامض يعمل على تشجيع وظيفة الكبد، ويساعده على العمل بشكل طبيعي، كما ينظف جسمنا من المواد الكيميائية الصناعية.

مخدر كاتيتشييه: هذا المخدر يزيد من سرعة الحركات التقلصية للأمعاء، وفيه أيضاً مطهر ويساعد في هضم البروتينات.

مخدر الالبكتين: هذا المخدر متوفر في قشرة الخوخ، وله تأثير في تليين الأمعاء.

الأثر الفيزيولوجي العام :

منع الإعياء: يتسبب الإعياء عادة بسبب تجمع أحماض مثل حامض البيروفيك وحامض اللبن والذي لا يفرز بسرعة أو بدرجة كافية من جسمنا، بينما ذكرنا في ما مضى أن الخوخ المخلل يزود خلايا المعدة والأمعاء بما يجعلها تفرز سريعاً الأحماض اللازمة في الجسم، وبكميات وفيرة.

منع مظاهر الشيخوخة: ببساطة تحدث عملية الشيخوخة عن طريق الأكسدة، والخوخ المخلل مضاد لأثر هذه الأكسدة في الدم.

تنشيط عام للخلايا: لأن الخوخ المخلل يساعد عملية التمثيل الغذائي، والكلية، وخلايا الكبد، ويوفر مخزون من الطاقة للخلايا النشيطة باستمرار، ويمكن أن تجري تنظيمات هذه الوظائف المطهرة، والعادية الخاصة بهم، وبطريقة فعالة.

كيفية استخدام الخوخ المخلل في الوصفات العلاجية المنزلية:

أوموشوبنشا :

الفائدة: هذا الشراب مفيد في حالة الصداع المتسبب بإستهلاك اطعمة لينة بإفراط ، الإضطرابات المعدية، الغثيان ، نقص الشهية ، التعب ، الأنيميا ، ضعف الدم ، ضعف الدورة الدموية عن طريق تنظيم الهضم.

الطريقة: يصب كوب واحد من شاي البانشا فوق الخوخ المخلل، وملعقة شاي من التماري (صوي صوص الطبيعي) ويقلب ويشرب ساخناً.

شراب اومو شوكوزو:

الفائدة: مفيد لحالات الضعف العام، البرد، مشاكل المعدة والأمعاء، وهو بصفة عامة يقوي الهضم وينشط الطاقة وينظم حالة الأمعاء.

يستعمل أيضا في حالات الإسهال من مرتين إلى ثلاث في اليوم بعد أن يقف الإسهال.

الطريقة: يذاب ملعقة شاهي من بودرة الكوزو في كوب ماء بارد، يوضع على النار حتى يغلي الخليط، ثم تقلل الحرارة أسفله، ويستمر على نار هادئة، ويقلب باستمرار، إلى أن يصبح السائل هلامياً شفافاً، ثم يضاف إليه الخوخ المخلل مع ملعقة شاي من صلصة الصويا، ويمكن أن يضاف إليه ثمن ملعقة شاي من الزنجبيل الطازج المبشور ويقلب ويشرب ساخناً.

المصدر :موقع ماكروبيوتيك.ن ل

الأرز الكامل والأرز الأبيض

يعتبر الأرز الكامل من الأغذية الرئيسية في نظام الماكروبيوتك، لما له من أهمية في عمل التوازن الغذائي في الجسم وإمداده بالمعادن والفيتامينات الأساسية. ولذلك فهي تشدد على تناوله كغذاء رئيسي وبالإضافة إلى فوائده الغذائية:

تنظيم عمل وحركة الأمعاء والقولون عن

د طرد الفضلات لمنع تراكم السموم في القولون.

أن الدراسات العلمية أثبتت أن تناول الأرز الأبيض يحصل الإنسان على 41.5% من المعادن والفيتامينات ويخسر 58.5% منها عندما يزيل القشرة الداخلية.

إن إزالة القشرة من حبة الأرز يخرّب التوازن الطبيعي لنسب الفيتامينات والمعادن الذي خلقها الله لنا لتناسب حاجة الإنسان.

لماذا يتخوف الكثير من الناس من الأرز الأبيض بدعوى أنه يزيد أوزانهم؟

لأن الأرز الأبيض يحتوي نسباً عالية من النشويات والسكريات والطاقة، وفي نفس الوقت يفتقر للمعادن والفيتامينات التي يساعد الجسم للإستفادة منها وبذلك تتحول إلى دهون وتأخذ صاحبها إلى السمنة .

الرز الكامل

نقدم لكم هذه المره طريقة اعداد وجبة من أهم الوجبات ... طريقة إعداد الرز الكامل.. ومعروف الرز الكامل بما يحتويه من عناصر والياف مهمة وأساسية لجسم صحي ورائع ... نرجو أن تستمتعوا بها..

الرز الكامل:

المقادير:

كوب واحد رز كامل.

كوب وربع او كوب ونصف ماء.

قليل من الملح

الطريقة:

بعد غسل الرز نضعه في قدر الضغط. نضيف الماء ونضع القدر على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة ونضيف الملح بعد ذلك ونغلق قدر الضغط.

نرفع الشعلة لأعلى درجة للوصول للضغط المطلوب بالقدر ثم نقلل الشعلة الى الوسط ونضع موزع الشعلة تحت القدر ونترك القدر لمدة 50 دقيقة على النار.

بعدها نرفع القدر عن النار ونتركه لمدة خمس دقائق ليبرد ويكون جاهزاً للأكل...

الكالسيوم ومشاكل العظام

نشرت دراسة في عدد كانون الثاني-2001 من مجلة التغذية الطبية الأميركية : اختبار غذاء 1,035 امرأة ، مركز على البروتين المأخوذ من المنتجات الحيوانية و النباتية . ووجدت الطبيبة Deborah Sellmeyer ما يلي...

البروتين الحيواني يزيد من خسارة العظام:

في دراستها، المرأة التي تأخذ نسبة عالية من (البروتين الحيواني/النباتي) كنسبة؛ تعاني من خسارة متزايدة في عنق عظم الفخذ عندها. أيضاً النسبة العالية من (البروتين الحيواني/النباتي) كانت مترافقة مع زيادة خطر كسر عظم الورك.

لماذا يسبب البروتين الحيواني خسارة العظام؟

تحدثت مع الطبيبة Sellmeyer و كان شرحها:

((إن الحموض الأمينية الحاوية على الكبريت و الموجودة في الأطعمة الحاوية على البروتين؛ تُستقلب إلى حمض الكبريتيك. الأطعمة الحيوانية بكاملها تسبب الحموضة. الحموضة تنشط عملية هدم العظام و تمنع عملية بناء العظام))

أكلوا اللحوم لديهم حالات كسر عظم الورك أكثر من غيرهم:

منشور تلك الطبيبة يقول لنا:

((المرأة التي تأخذ نسبة عالية من (البروتين الحيواني/النباتي) كنسبة، كانت أكثر وزناً و أكثر تناولاً للبروتين الكلي بنوعيه. هذه المرأة لديها زيادة ملحوظة في نسبة خسارة العظم أكثر من المرأة التي تأكل بروتين نباتي فقط.

و المرأة التي تستهلك كميات أكبر من البروتين الحيواني لديها نسبة أعلى من خسارة العظام و كسور الورك بمعامل أربع أضعاف!))

لقد دُعي الحليب (اللحم السائل). إنَّ متوسط ما يأكله الأميركي هو 150 غ من البروتين الحيواني يومياً؛ على شكل اللحوم الحمراء و الطيور، و في نفس الوقت: متوسط استهلاك الأميركي يقارب ستة أضعاف (876 غ) من الحليب و مشتقاته يومياً.

كم هو منير للسخرية أن مصانع الألبان مستمرة في ترويج سبب أمراض العظام وعلاجها؟؟؟

إن عمل Deborah Sellmeyer مدعوم بمنحة من (NIH). National Institutes of Health

النص الأصلي:

إن حليب الأم في تركيبته الكاملة هو للأطفال الرضع. حتى علماء مصانع الألبان لن يكونوا حمقى لدرجة أن يجادلوا هذه الحقيقة المقبولة عالمياً. بحكمتها؛ طبيعة الأم : يوجد 33 مغ كالسيوم في كل 100 غ حليب... البالغون لا يشربون حليب الثدي. و في نهاية المقال قائمة بتراكيز الكالسيوم الموجودة في أطعمتنا. قد تُفاجأ عندما تُعرف أن العديد من الأطعمة الطبيعية تحوي وفرةً من الكالسيوم. إن تساؤلاً هاماً يُطرح : لماذا الشعوب الآسيوية المحتفظة بتقاليدها لم تصاب باعوجاج العظام؛ ترقق العظام... حتى اعتمدوا على (الطعام الأميركي): المكون من الحليب و منتجات مصانع الألبان!

إن مصانع الألبان تملك كامل الحقوق النفسية للكلام عن الكالسيوم في الأغذية الموجودة في السوبر ماركت.

و قليل من مصنعي الأغذية يجرؤ على منافسة دعايات مصانع الألبان التي تدل أنه لا يوجد أي غذاء آخر يحتوي على الكالسيوم الموجود في الحليب، و بدون الحليب و منتجات مصانع الألبان ستنتهي يوماً ما حتماً بترقق في عظامك.

إن عصير برتقال تروبيكانا طرح في السوق على أنه حاوي على كالسيوم الفاكهة، و حسب المصنّع ؛ يحتوي العصير على نوع من الكالسيوم قابل للامتصاص أكثر من حبوب الكالسيوم المصنعة. كل كوب منه يحتوي على 350 مغ كالسيوم مقابل 302 مغ في الحليب و 172 مغ في 30 غ من الجينة الأميركية. Minute Maid نوع من البرتقال يحوي 15-ضعف من الكالسيوم مقابل الأنواع الأخرى.

حبوب الأطفال المطبوخة Gerber نوع منها يحوي شعير و مكتوب عليها : مصدر ممتاز للحديد و الكالسيوم. من محتوياتها طحين شعير + ثنائي و ثلاثي فوسفات الكالسيوم.

و بالتالي غير عصير البرتقال و أطعمة الأطفال لا يوجد أي ادعاء بوجود الكالسيوم في أي غذاء آخر! إن النتيجة طبعاً هي أن يحمل الحليب الاحتكار. و يحملون هذا العنوان إلى أفكار الأميركيين عن الكالسيوم. و قليل من يجرؤ على تحدي ذلك الادعاء.

إن رحلة ضمن سوبرماركت نموذجية أميركية تظهر كيفية ترتيب أجنحة مجموعات الأطعمة. طبعاً يوجد فاكهة و خضار طازجة في قسم، واللحوم و الطيور في قسم آخر. الرز و الحبوب يوضعان منفصلين عن البقول و الخضار المعلبة. الحليب و منتجات الألبان (و الذي يمثل أكثر ما يبحث عنه الأميركيين للغذاء) يوضع غالباً أبعد ما يمكن عن الباب الأمامي للسوبرماركت. الأغذية المصنعة توضع مع البسكويت و رقائق البطاطا كلها معاً في جناح واحد؛ هذه الوجبات (الخفيفة) عالية الطاقة قليلة الألياف توضع بحيث تسير مسافة خلال المشروبات الغازية المصنعة عالية السكر.

إن المقرقشات(التوينكيز) تحوي كالسيوم... هذه الكعكة الاسفنجية الذهبية مع حشوة الكريما تشكل جزءاً كبيراً من طبخنا ضمن ثقافتنا الوطنية. كثير من المقرقشات مصنعة و غير صحية مثل غيرها من الوجبات السريعة.

منها ما هو سريع التحضير، وهو مصدر سريع للطاقة و سهل على الأم تحضيره لأولادها قبل الذهاب إلى المدرسة.

عندما كنت في الكلية؛ التوينكيز كانت تشكل واحدة من أربع مجموعات رئيسية من الأطعمة الصارة (البطاطا المقلية ، المشروبات الكحولية، همبرغر ماكدونالد).

عند قراءة محتويات التوينكيز تتعجب كيف أن الانسان قد تقدم كثيراً خلال الخمس و العشرين ألف سنة المنقضية، حيث كان يأكل الفواكه و الجوز الخضراوات و الحبوب، و نادراً شريحة لحم فيل منقرض، إلى أن توصل إلى:

Enriched wheat flour, (niacin, a "B" vitamin), ferrous sulfate (iron), thiamin mononitrate (B1), riboflavin (B2), water, sugar, corn syrup, high fructose corn syrup, partially hydrogenated vegetable and/or animal shortening (contains one or more of: canola, corn, cottonseed or soybean oil, beef fat), eggs, dextrose. Contains 2% or less of: modified food starch, whey, leavenings (sodium and pyrophosphate, baking soda, monocalcium phosphate), salt, starch, yellow corn flour, corn syrup solids, emulsifiers mono and diglycerides, lecithin, polysorbate 60, dextrin, calcium caseinate, sodium stearoyl lactylate, cellulose gum, wheat gluten, natural and artificial flavors, caramel color, artificial colors (yellow 5, red 40), sorbic acid (to retain freshness).

هام:

إن مصانع الألبان و منتجي الحليب يستثمرون مئات ملايين الدولارات كل سنة لكي يضمنوا أن الأميركيين سيستمرون بشرب الحليب و أكل منتجات مصانع الألبان. و يستثمرون أموالهم لكي يجعلوا الأميركيين باستمرار مقتنعين بأن الحليب لذيذ و أن تناوله هو و مشتقاته يجب أن يستمر لنضمن صحة جيدة! شوارب الحليب البيضاء أنيقة! اشرب الحليب و ستصبح جميلاً! بجسم فائق الجمال. إن الممثلين، المسرحيين، أبطال الرياضة، و حتى الرئيس كلينتون و بوب دول : طلبت منهم الدعاية للحليب!!!

كلهم أكدوا مع المادة اللزجة البيضاء الموضوعة على شفاههم العليا أن شرب الحليب صحّي و نافع للصحة....

من سيجادل على مثل هذا الشيك المفتوح؟!؟! (مَثَل)

إن الاعلانات الملصقة الممتدة على أرض أميركا تطرح السؤال(((هل تريد الحليب؟ GOT MILK?))) كال ريبكين لاعب البيسبول الشهير يظهر حاملاً مضرب بيسبول، مبتسماً ضمن الدعاية قائلاً: ((مع كل الحليب المقشود الذي اشربه ، قد يصبح اسمي كالسيوم ريبكين!))

إن معلوماتنا عن ترقق العظام ترتكز على افتراض خاطئ. المرأة الأميركية تشرب ما يعادل 2 باوند(906غ) من الحليب أو ما يعادله من المشتقات يومياً و طيلة فترة حياتها.

و ينصح الأطباء بأخذ الكالسيوم للمحافظة على قوة العظام و زيادة كثافتها أي كتلة العظام؛ طبقاً لهذه النصيحة المعممة من قبل الأطباء و مدراء مصانع الألبان؛ ستصل كتلة عظام المرأة إلى كتلة عظام الديناصور!!

طريقة الاستنتاج هذه لا بد أن تنقرض:

25 مليون امرأة أميركية لديهن ترقق في العظام!!!!!!!!!!!!!!

إن شرب الحليب لا يمنع ترقق العظام.

الحليب يحوي كالسيوم، و العظام كذلك. عندما ننصح بإضافة الكالسيوم إلى طعامنا نلجأ إلى شرب الحليب و أكل مشتقاته!!

هام: لكي نمتص الكالسيوم، يحتاج جسمنا إلى كمية معتبرة من عنصر معدني آخر هو المغنيزيوم.

الحليب و منتجاته يحتوي على كمية ضئيلة من المغنيزيوم. و بدون وجود المغنيزيوم يمتص الجسم فقط 25 بالمئة من الكالسيوم الموجود في الحليب.

أما الكالسيوم الباقي فيسبب المشاكل! فبدون المغنيزيوم يستخدم الجسم زيادة الكالسيوم بطرق مؤذية: يستخدم لبناء ملاط على جدران الشرايين يتحول إلى صفائح تسبب تصلب الشرايين.

كما يحول عن طريق الكلى إلى حصى مؤلمة يزداد حجمها مثل اللؤلؤة في المحارة، تسد المجاري البولية. و إن زيادة الكالسيوم تساهم في التهاب المفاصل: ترسب الكالسيوم المؤذي يظهر غالباً على شكل داء في المفاصل.

إن USDA قد أصدرت مخططاً بالحاجات اليومية من الفيتامينات و المعادن. حيث أعطيَ

RDALلكالسيوم =1500مغ

RDALلمغنيزيوم =750مغ يومياً

إن المجتمع يؤكد على أهمية الكالسيوم، و لكن نادراً ما يهتم بالمغنيزيوم.

حالياً تم اكتشاف أن المغنيزيوم هام و أساسي للنشاط الإنزيمي، بالإضافة إلى أهميته في امتصاص الكالسيوم.

المغنيزيوم ضروري جداً لوظائف الأعصاب و العضلات و للمحافظة على توازن الPH في الجسم.

المغنيزيوم مع الفيتامين B6 يساعدان على إذابة حصى فوسفات الكالسيوم التي تتكون غالباً من زيادة استهلاك منتجات الحليب.

من المصادر الجيدة للمغنيزيوم: البقوليات، الخضار الورقية مثل الكرنب و الملفوف، الحبوب الكاملة، و عصير البرتقال.

من المصادر الجيدة للكالسيوم: الخضار الورقية، اللوز، الهليون، القرنبيط، الملفوف، الشوفان، البقوليات، البقدونس، بذور السمسم و الصويا.

إن ترقق العظام يجب أن لا يُقرن بالحاجة إلى الكالسيوم، بل هو نتيجة لفقدان الكالسيوم.

إن الكمية الضخمة للبروتين في الحليب تسبب خسارة 50 بالمئة من الكالسيوم و طرحها في البول ، و بعبارة أخرى :

بمضاعفة استهلاكك البروتين ستخسر من 1 إلى 1.5 بالمئة من كتلة الهيكل العظمي سنوياً و خاصة المرأة بعد انقطاع الطمث عندها.

إن الكالسيوم الموجود في الخضار الورقية أسهل امتصاصاً منه في الحليب، كما أن البروتين النباتي لا يسبب خسارة الكالسيوم كما يفعل البروتين الحيواني.

إذا خسرت امرأة بعد انقطاع الطمث 1-1.5 بالمئة من كتلة هيكلها العظمي كل سنة؛ ماذا سيكون التأثير بعد 20 سنة؟

لقد كانت تراكيز الكالسيوم (المفرز من قبل العظام) عالية في الدم في حالات ترقق العظام المدروسة، الحليب، فقط يضيف إلى هذه التراكيز العالية المزيد من الكالسيوم غير القابل للامتصاص فيستخدمها الجسم ليسبب تصلب الشرايين و داء المفاصل و حصى الكلى وغيرها.

إن كتلة العظام لا تزداد بعد عمر 35 سنة. هذه الحقيقة الحيوية (التي لا جدال عليها بين العلماء) يتجاهلها عباقرة التسويق في مصانع الحليب الذين يؤكدون أن المرأة بعد هذا العمر هي مستهلكة مستهدفة للحليب ومنتجاته.

على الأقل واحدة من كل أربع نساء في أميركا ستعاني من ترقق العظام مع كسر أحد الأضلع أو الورك أو الساعد.

في عام 1994 نشر الباحثون في جامعة تكساس نتائج تجربة تدل أن حبوب الكالسيوم المصنعة غير فعالة في منع خسارة العظام.

خلال خمس سنوات بعد انقطاع الطمث، هنالك خسارة متسارعة لكتلة العظام، بشكل خاص من العمود الفقري.

و خلال هذه الفترة ، تعديل الاستروجين هو أكثر تأثيراً في منع الخسارة السريعة للعظام. كتلة العظام محددة وراثياً:

في كانون الأول 1994 نشرت دراسة في جريدة التغذية الطبية الأميركية؛ تبرهن أن حجم الهيكل العظمي و كتلة العظام مبرمجة وراثياً.

أفضل قياس للهيكل العظمي أخذ من شباب يأخذون معدلاً ملائماً من الكالسيوم. مهما يكن؛ زيادة الكالسيوم كان لها تأثير على خسارة العظام. لكن متى ما وصلت نسبة الكالسيوم الى الكفاية، يفرز الزائد منه في البول أو تمتصه الكلى، الشرايين و الكبد. و زيادة الكالسيوم تسبب ضرراً كبيراً.

إن نقص كتلة الهيكل العظمي المترافق مع ترقق العظام عند النساء، مسيبه الأولي هو نقص الهرمونات الستيروئيدية المفترزة من المبايض و ذلك بعد عمر معين. مع العلم بأن أخذ الكالسيوم الكافي في الطفولة و سن المراهقة هام للحصول على كثافة مناسبة للعظام، إلا أن أخذ الكالسيوم بعد سن البلوغ له تأثير قليل.

....

يحتوي حليب الأم على 33مغ كالسيوم في 100 غ

و تحتوي رقائق البطاطا على 40مغ كالسيوم في 100 غ !!!

هل تريد الحليب؟ هل تريد أمراض العظام؟

هذه قائمة بكمية الكالسيوم الموجودة في العديد من الأطعمة. اختر منها ما يناسبك و خذها بدلاً عن الحليب المملوء بالقبح- المحمل بالمضادات الحيوية-المسبب للحساسية-و الحاوي على الهرمونات المعطاة للأبقار!!!!!!

كل 100 غ من المادة المذكورة تحوي من الكالسيوم:

mg 35	29. الخس فاتح اللون	33(الأقل!)	1. حليب الأم
mg 68	30. الخس غامق اللون		
mg 684	31. الدبس الغامق	mg 234	2. لوز
mg 183	32. الدبس الأخضر	mg 267	3. Amaranth
mg 138	33. الدبس الأخضر مطبوخ	mg 67	4. مشمش مجفف
mg 92	34. البامية	mg 51	5. أرضي شوكي
mg 61	35. الزيتون	mg 135	6. فول-فاصولياء
mg 43	36. البرتقال	mg 99	7. أوراق الشوندر
mg 203	37. بقدونس	mg 55	8. بازلاء

mg 74	38. فستق العبيد	mg 70	9. نخالة
			10. بروكولي(قرنبيط)

طريقة برعمة القمح :

- 1)نقع القمح لمدة 12 ساعة .
- 2)وضع القمح بعد نقعه في صفاية ويكون بين القمح وبين الصفاية منشفة بيضاء وتغطية القمح بأطراف المنشفة لكي لا يضره المكيف فيبرد ويجف بسرعة.
- 3)يجب رشه بعد كل فترة بالماء.
- 4)بعد حوالي يوم ونصف الى يومين سينبت القمح ويجب ان يوضع في الثلاجة ويستخدم بمدة تتراوح من 3 الى 4 أيام .

مقدار ما يجب اكله يومياً:

- للکبار: 6 ملاعق في وجبتين.
- بالنسبة للأطفال : ملعقة صغيرة لكل سنتين من العمر للطفل غير المريض، او ملعقة طعام لكل 4سنوات من العمر.
- اما المسنين:

يستحسن دق القمح المبرعم الجاهز للأكل بالهاون النحاسي او الخشبي تسهيلاً لمضغه للإفادة من كل فيتاميناته،ولكن لا يدق كاملاً مثل الطحين وانما يدق نص دقه ليصبح مثل البرغل.

نظام الماكروبيوتك

ماهو الماكروبيوتك؟

هي كلمة يونانية معناها الحياة الطويلة. مؤسسها الياباني **جورج اوشاوا**. ويعتمد هذا النظام على تحديد الأغذية التي يرى أنها مفيدة للانسان ويبعد الأغذية التي يرى أنها ضارة وتسبب الأمراض للانسان وهذا النظام يستخدمه الاشخاص المرضى والأصحاء على السواء فالمرضى يستخدموه رغبة في الشفاء بإذن الله والأصحاء رغبة في حيوية ونشاط دائم ووقاية من الامراض وهو في الحقيقة ليس فقط نظام أكل انما هو طريقة حياة .وقد نجح في علاج الكثير من الأمراض المستعصية كالسرطان، السيدا (الأيدز)،أمراض القلبوغيرهم ،ويتكون الجزء الاساسي من الغذاء في الحبوب والحنطة ويكملة الخضار والبقوليات وقليل من السمك وثمار البحر والفواكه المحلية .ولا يحبز هذا النظام تناول اللحوم إلا في الحالات النادرة لأنه يعتبرها سبب لكثير من الامراض ويعتبر **السكر العدو الأول للإنسان**، وبصورة عامة يعتبر الماكروبيوتك نظام غذائي بسيط يدعو للرجوع للطبيعة والابتعاد عن الاطعمة المحضرة والمصنعة ،فكل انسان عليه أن يأكل من بيئته حسب المواسم والحالة الصحيةفإن الاسكيمو يعيش على السمك وابن الصحراء يعيش على الغلال والبقوليات والخضار والتمر وقليل من المواد الحيوانية الطبيعية الحلال.

النظرة الفلسفية للماكروبيوتك

ينظر هذا النظام للإنسان على انه جزء مما حوله من أرض وسماء يؤثر بها وتؤثر به .وإنه ليس مفصول عن ما حوله وإنه معتمد على الشمس والهواء والماء والأرض والنار وهو مرتبط بها ويتناولها عن طريق النبات والهواء والماء

فنظرة الماكروبيوتك توضح أن الصحة تعتمد على ما نأخذه ونتناوله مما يحيط بنا ،ولكن الإنسان قد لا يكون له السيطرة على بعض العناصر كالهواء ولكن هناك عناصر أخرى لنا كبير السيطرة عليها فنحن نستطيع ان نختار ما نأكل والغذاء في الحقيقة هو العامل الأساسي المؤثر في صحتنا.وعليه فإن الماكروبيوتك يبحث على التوازن والتناغم بين الين واليانج والمحافظة على هذا التوازن من خلال تناول الغذاء المتوازن بين الين واليانج اي انثى وذكر وهذا التوازن ينعكس على الصحة اي ان المرض ينشأ من عدم تناول الغذاء المتوازن إنما غذاء يميل كله للين او يميل كله لليانج وأما الأمراض المزمنة فيفسرها خبراء الماكروبيوتك بأنها ناتجة من عدم التوازن لمدة طويلة.

الغذاء المتوازن

الغذاء المتوازن من وجهة نظر الماكروبيوتك هو الذي يتكون من :

حيوب كاملة	50 % إلى 60 %
خضار	25 % إلى 30 %
بقوليات وأعشاب البحر	5 % إلى 10 %
حساء	5 %

بهذه النسب نكون قد حصلنا على ما يقارب 73% كاربوهيدرات مركبة و 15% دهون و 12% بروتين .

وتختلف نوعية الغذاء من منطقة الى أخرى كما اشرنا سابقاً وفي الماكروبيوتك من المبادئ المهمة ان يتواءم الإنسان مع البيئة المحيطة به لذا يجب ان يكون أكل الإنسان من ما حوله وسأذكر لكم الغذاء المتوازن في المناطق الحارة وذلك لأن معظم البلدان العربية في المناطق الحارة.

المناطق الحارة:

تجعل انفسنا أكثر جهة الى **الين (الانثى)** .والطريقة المثالية لذلك هي ان نأكل من النباتات المتكيفة مع بيئتنا وبصورة طبيعية .وكلنا نلاحظ بأن الفواكه الاستوائية لها مفعول مبرد علماً الإنسان لذا فهي الأفضل للمناطق الحارة والعكس للباردة .فحسب مبدأ الماكروبيوتك فإن الإنسان الذي يعيش في شمال اوربا مثلاً يجب أن لا يأكل من هذه الفواكه الاستوائية.

هناك اليوم فواكه كثيرة تأتينا من أنحاء الأرض وحتى في غير مواسمها التي نعرفها . فلا يجب تناول هذه الفواكه لأنها مرشوشة بمواد كيماوية محفوظة وغير ناضجة.

-كذلك التقليل من الأغذية الحيوانية في المناطق الحارة(الأسماك).

- تعتبر **الباذنجان والبطاطا** من نباتات الين المتطرفة جدا وإن كانت من نباتات المناطق الحارة لذا يجب تجنبها على الإطلاق وخاصة لمرضى السرطان.

-غذاء الصيف :الخضار ،الخس ،البازلاء الخضراء فكلها لها تأثير المبرد.

-اما الحبوب والتي تعتبر متوازنة فهي بين الين واليانج لذلك تؤكل حول العالم وفي كل الفصول.

-عندما نسافر لمناطق أخرى في العالم علينا ان نكيف انفسنا على أكل الطعام الخاص لتلك المنطقة مثلاً عندما نسافر للإسكيمو فيجب ان نأكل الأسماك المليئة بالدهون والكاربي في الهند والتمر بالخليج والجزيرة العربية....وهكذا

كذلك حاجات الأفراد مختلفة من شخص الى آخر مثلاً الأشخاص الذين يؤدون اعمال بدنية كالزراعة او العمال يحتاجون الى غذاء يانج أكثر لمقابلة هذا الجهد البدني . واما الأعمال الذهنية والتي لا تحتاج لأعمال بدنية كالكتابة والرسم فيحتاج صاحبها الى أغذية ين أكثر لتقابل الجهد الذهني المبذول.

كيف نبدأ بتغيير عاداتنا الغذائية الى الماكروبيوتك

1- تناول الحبوب الكاملة يومياً كالرز البني والخبز الحب والطحين الأسمر والمكرونات المصنوع من طحين أسمر وأن تتخلص من الحبوب المنزوعة القشور او بالأحرى منزوعة الفائدة وإذا لم تكن تصدق ما نقوله فانظر إلى الدراسة الآتية:

عند نزع القشرة من حبة الأرز فإننا ننزع:

40% من الكالسيوم

55% من الفوسفور

55% من الحديد

56% من البوتاسيوم

78% من فيتامين ب1

50% من فيتامين ب2

69% من فيتامين ب

70% من الألياف

فلنا أن نتصور كم نخسر بتناول الأرز الأبيض. وبعد ان نتعود على هذه الحبوب ويصبح تناولها طبيعي وبدون تكلف نبدأ بالخطوة الثانية.

2- التوقف عن تناول اللحوم الحمراء والدواجن والسُخ: فتعتبر هذه الأغذية من أغذية اليانج المتطرفة

لذا يجب تجنبها، وبما إن اللحوم تعتبر وجبة اساسية في طعامنا لذا نوصي بالتدرج في التخلص منها وإستبدالها بالسّمك ويطبخ كل مرة بطريقة مختلفة لكي لا نصاب بالملل، ولكن لا يكون السمك الطبق الاساسي في الوجبة وانما قطعة صغيرة فقط وان يكون الطبق الاساسي هو الحبوب والبقوليات مع سلطة خضراء ولا تتعدى وجبة السمك ثلاث مرات بالاسبوع، وإذا كنت تحب اللحم فالقليل منها والحلال....إلا في حالات المرض....والأفضل حتى في عدم حالة المرض.

4- تبديل السكر بما هو افضل منه: فهو يعتبر من اطعمة الين المتطرفة وهناك المثير من الاشياء التي

نستطيع أن نستبدلها بالسكر **كالفاكهة الحلوة مثل التمر والدبس** والتي ممكن ان تستخدم بعمل الكيك او الحلوة الطحينية المصنوعة من الدبس التي هي أطعم بكثير من التي مصنوعة من السكر الصناعي ولكن انتبه ففي البداية ستشعر أنك بحاجة للسكر فأصبر وحاول التخلص منه بالتدرج كتقليل كميات السكر من الشاي وتدرجياً سيمكنك ان تستغني عن السكر الصناعي.

بعد تخطي هذه الخطوات الثلاثة بنجاح سنكون قد أتمنا الجزء الكبير من مرحلة التحول الى نظام الماكروبيوتك.

4- تناول الحساء يومياً وجعله من الوجبات الرئيسية: ويجب أن يحتوي على الخضار ذات الجذور وجزء من ذات السيقان وبعدها الاوراق. يعني أن تكون متنوعة بين الين واليانج. وفي هذه المرحلة يمكن التعود على أعشاب البحر بإضافتها بالحساء تدرجياً مع الصوي صوص.

5- إستبدال الألبان ومشتقاتها بمشتقات نباتية: صحيح أن الحليب ومشتقاته غني بالكالسيوم ولكن الجسم لا يمتص الكالسيوم وبالتالي لا يستفيد منه. وهناك إحصائية أجريت في اليابان (وهم عادة لا يتناولون الحليب وهم اقرب للماكروبيوتك في غذائهم) ودول شمال اوروبا(وهم يتناولون الحليب ومشتقاته بصورة كبيرة جدا) للنساء المصابات بهشاشة العظام، ولقد دلت النتائج عكس ما هو معتقد فلقد تبين أن النساء اليابانيات

نادرا ما يصن بهشاشة العظام مقابل نسبة عالية في شمال أوروبا. وهناك الكثير من مصادر الكالسيوم كالخضار الورقية ذات اللون الاخضر الغامق، والأعشاب البحرية التي تحتوي على نسب عالية منه وكذلك المكسرات كاللوز والسلمسم وبعض البقوليات وأيضا يوجد هناك جبن التوفو المصنوع من حبوب الصويا والطحينية التي يمكن ان يدهن بها الخبز بدل الزبدة.

6- التوقف عن شرب الكافيين: ويتم التوقف تدريجيا عن القهوة والشاي وإستبدالها بمشروبات طبيعية لا تحتوي على كافيين كشاي الشعير المحمص.

6- إختيار الفواكه المناسبة احرص في هذه المرحلة على التدقيق في اختيار الفواكه المناسبة . وبما ان الطقس لدينا بصفة عامة حار لذا فإن الفواكه المملطفة والتي تطفئ الحرارة بالجسم والمزروعة في البيئة المحلية او القريبة منها وفي الموسم هي الفاكهة المناسبة .

الماكروبيوتك للأطفال

إطعام الطفل بطعام صحي سوف يكسيهم قوة ومناعة من الأساس وبناء جسم سليم وعقل سليم . ولكن حاجة الطفل تختلف عن حاجة الشاب والعجوز لذا نوضح هنا النقاط العامة لما يحتاجه الطفل:

1- الرضع من الولادة الي 6 شهور: افضل غذاء في هذا العمر حليب الأم وهذا ما اثبتته التجارب العلمية حيث اظهرت أن الاطفال الذين يعطون حليب البقر هم الأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي وتكون المناعة لديهم أقل من الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم وبذلك يكونون عرضة للأمراض المعدية أكثر. ويجب أن لا يأخذ الطفل حليب بقر على الأقل في السنيتين الأولتين من عمره.

هناك فروقات كثيرة بين حليب الام وحليب البقر تدعونا الى عدم تغذية اطفالنا منه. مثلا حليب البقر يحتوي على ثلاثة اضعاف ما يحتويه حليب الأم من البروتين واربعة امثال ما يحتويه حليب الأم من كالسيوم بينما يحتوي حليب الام ضعف ما يحتويه حليب البقر من الكاربوهيدرات وهو ما يفيد ويغذي المخ والأعصاب، ومن هنا يتضح ان تركيبة حليب البقر تعمل على النمو البدني السريع للعجل على حساب النمو العقلي اي المخ والأعصاب وهو مالا يحتاجه العجل بعكس الانسان لذا نلاحظ أن الأطفال الذين يتغذون على حليب الأم هم أكثر ذكاء وحده.

وأما ما يدعى بحاجة الطفل للكالسيوم فهناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على **الكالسيوم كالخضار الورقية ذات اللون الاخضر الغامق والسلمسم واللوز**.... وغيرهم.

بما أن صحة الطفل تعتمد على حليب الأم لذا يجب ان تكون الأم في صحة ممتازة ،فأي تغيير في غذاء الأم ينعكس على حليبها مما ينعكس على صحة الطفل مثلا تعتبر الحساسية والإحمرار عند الطفل في منطقة الحفاظة نتيجة لتناول الأم لأطعمة الين مثل الإفراط في تناول السكريات والفواكه والبهارات ، وستختفي الاعراض بإذن الله اذا تجنبت الأم هذه الأطعمة.

وأیضا عندما تكثر الأم من تناول **أطعمة البانج كاللحوم والبيض والأسماك** فسيصبح الطفل ذو سلوك يانج اكثر شديد الحركة ، قليل النوم ، شره في التغذية وبالعكس عندما تفرط الأم من تناول اطعمة الين كالعصائر والحلويات سيكون الطفل ذو سلوك ين أكثر :هادئ اكثر من اللزوم ، قليل النشاط، كثير النوم والصراخ فلو غيرت الأم غذائها سوف يحصل تغير ملحوظ في صحة طفلها.

2- الطفل من 6 شهور الي 8 شهور: تبدأ أسنان الطفل بالظهور ويصبح لدى الطفل رغبة في تناول الطعام ويبدأ وضع ما تصل إليه يده في فمه . وهنا يصبح من المناسب إعطاء الطفل الطعام الصلب . والذي يجب تحضيره خصيصا للطفل ويجب عدم اعطائه من طعام الكبار. ويجب عدم وضع ملح ويعطى رز لين مع مائه الذي اشبه ما يكون بحليب الام. وكذلك حساء الخضار المصنوع من الخضار الحلوة والليننة كالجزر والبروكلي ، وعصير التفاح في بعض الاحيان.

يجب أن نوازن هذه الأغذية بحيث تكون الحبوب حوالي 50% والخضار والحساء 50%.

4- الطفل سن 8 اشهر وسنة: في هذه المرحلة تبدأ الأم بتقليل عدد رضعات الطفل من ثديها وتعوضه بالطعام الصلب فالجانب حبوب الرز تبدأ الأم بإعطائه التوفو المطبوخ جيدا وقليل من اعشاب البحر(يجب ان

يتم طبخها جيدا) كذلك يمكن إعطاء الطفل بعض البقوليات الخضراء المطبوخة جيدا والمهروسة . أما الفواكه كالتفاح والكمثرى والزبيب فيمكن إعطائها للطفل بعد طهيها قليلا.

5- الطفل بعد السنة الاولى: بعد أن يصبح عمر الطفل سنة فليس هناك حاجة لفصل طعام الطفل عن طعام الكبار ، في البداية يعطي الطفل بالتدريج بعض اطعمة الكبار التي لا تحتوي على بعض البهارات والاملاح.

نظرة الماكروبيوتك للسرطان

حقق الماكروبيوتك نجاحات واسعة في الولايات الأمريكية المتحدة على الرغم من المصاعب التي واجهتها من اللوبي الصناعي .. فالماكروبيوتك يعتبر أن مرض السرطان نتيجة للمدنية خصوصا في الغذاء غير الصحي الذي نتناوله.

دور الغذاء في مرض السرطان:

عندما يتغذى الجسم بصورة جيدة, تصبح جودة الدم عالية وتؤدي الخلايا وظائفها بصورة طبيعية, أما إذا اصبح الطعام غير متوازن, تبدأ جودة الدم بالتدهور, وربما تصبح خلايا الجسم بالنتيجة معتلة وحتى سرطانية. إذن تعتمد عافية الخلايا على جودة العناصر الغذائية التي يتلقاها الجسم.

يحرك النظام الغذائي الغير متوازن إنحدار لولبيا لتدهور البدن الذي يؤدي في أكثر الأحيان إلى السرطان في مرحلته المهددة للحياة. ولكي نمنع السرطان يجب أن نرجع عكس إتجاه هذا الإنحدار اللولبي عن طريق تغيير نظام غذائنا وأسلوب عيشنا.

تظهر الدراسات أن 40% إلى 60% من أمراض السرطان التي تصيب الإنسان مردها العائد إلى العادات الغذائية الخاطئة. و30% بسبب التدخين و10% أسباب عديدة أخرى إن الماكروبيوتك تركز على إحتثان المرض من جذوره وعدم السماح له بالعودة مرة أخرى, إن تكرار تناول الطعام الغير متوازن, يولد حالة من عدم التوازن وإرباك في ميكانيكية العديد من أجهزة الجسم مما يوفر لها الأرضية الصالحة لظهور السرطان.

الطريقة الطبيعية لطرح الفضلات والزوائد:

تكون عادة من خلال التبول وحركة الأمعاء ومن خلال التنفس والعرق,, أيضا من خلال العمل البدني والإنفعالات الذهنية.

الطرق الغير طبيعية في طرد الفضلات:

عندما أصبح الإنسان يأكل أكثر مما يحتاج أويتغذى بغذاء غير صحي يولد الضغط على أجسامنا للتخلص من هذه الزوائد قد تظهر أعراضها على سبيل المثال حالات إسهال أو التعرق الزائد أو التبول الزائد. إن عادة حك الرأس ورفرفة الجفون تدل على عدم وجود توازن في الطاقة وتركم الزوائد. إن إرتفاع درجة حرارة الجسم إحدى الطرق الغير طبيعية في التخلص من الزوائد.

تراكم الكميات الزائدة المزمن:

عندما تتكرر عمليات طرح الزوائد بطرق غير طبيعية تتحول لحالة مزمنة وعادة ما تظهر على شكل أمراض جلدية وخصوصا عندما تصبح الكلية غير قادرة على تنظيف الدم كليا من الفضلات.

على سبيل المثال **البقع السوداء والنمش** المتأخر في الجلد تدل على محاولة الجسم للتخلص من الزوائد من السكر والكربوهيدرات المكررة وطرحها خارج الجسم, بينما **البقع البيضاء** تدل على محاولة الجسم التخلص من الحليب والاجبان الزائدة.

التراكم:

تتجمع الدهون الحيوانية داخل عمق الجسم-في الأوعية الدموية وفي الأعضاء مثل المبيضين والبنكرياس وفي العظام ,كما تتراكم الدهون الحيوانية القاسية في الجزء السفلي من الجسم مثل البروستات والقولون والشرج . تتراكم الدهون الفائضة عن حاجة الجسم التي تأتي **من الحليب والسكر والشوكولا والكاربوهيدرات البسيطة** في الأجزاء القلوية من الجسم مثل الثديين والجلد . نرى أن سرطان البروستات يتطور بسبب الإفراط إستهلاك **اللحوم والأجبان والدواجن والبيض(اليانغ)** لأنه يسرع في إنتاج هرمون التستوسترون، الذي يساعد بدوره في نمو السرطان في الجزء السفلي من الجهاز الهضمي . نرى أن **سرطان الثدي يتطور من الأستهلاك المفرط من الحليب والأيس كريم و الزبدة و السكر المكرر و الجبنه الطرية و الشوكولا (الين)** لأنه يزيد من إفراز هرمون الإستروجين. كما يساعد بدوره في نمو السرطان الجزء العلوي من الجهاز الهضمي. اما إستهلاك المفرط للأطعمة(اليانغ) يساعد بدوره في نمو سرطان الجزء السفلي من الجهاز الهضمي . تعود قابلية اليابانيين للإصابة بسرطان المعدة إلى تناولهم كميات كبيرة من السكر والمواد الكيميائية المضافة إلى (أقصى الين) الأرز الأبيض المعالج كيميائياً .وتعود إصابة الأمريكيين بسرطان القولون إلى إستهلاك كميات كبيرة من اللحوم والبيض والأجبان وغيرها من المأكولات الحيوانية (أقصى الينغ) . الباعث لتطور سرطان الجلد هو الإستهلاك المفرط للمأكولات والمشروبات المائلة إلى (الين).بالنسبة إلى اللوكيميا حيث **أن ارتفاع عدد كريات الدم البيضاءهي حالة (ين) مفرطة في الدم**، و الباعث لهذه الحالة هو الإستهلاك المفرط للسكر والأيسكريم والمشروبات الغازية والحليب و الإضافات الكيميائية ... و خلاصة القول أن الطعام الذي تناوله إذا زاد إلى المستويات التي لا يستطيع الجسم التعامل معها إما يتحولها إلى طاقة للجسم أو يطردها خارج الجسم، وعند تراكم الكميات الزائدة عن قدرة الجسم على التعامل معها ومع مرور الوقت تتراكم تحت الجلد ثم إلى أعماق الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع الكلسترول في الجسم. وبذلك تتأثر الكلية و الرئتين مما يؤدي إلى تفاقم مشكلة نقاوة الدم .

الأورام:

تبنى الأورام من تجمع الخلايا غير الطبيعية الموجودة بالدم ومع إستمرار وجود المواد الزائدة و السموم في الدم تستمر عملية جمع الخلايا وبذلك تنتشر الأورام السرطانية.

معاني بعض كلمات الماكروبيوتك

أهلا Hello. Konnichiwa.

الكلمة	المعنى	الكلمة	المعنى
kombu كومبو	عشبة يميل لونها الى الأخضر الغامق و تأتي على شكل أشرطة وهي مفيدة جداً مع البقوليات و عادة ما توضع في حساء البقوليات.	Daikon دايفون	جذور الفجل الأبيض تدخل في كثير من الأطباق وتستعمل كدواء أيضاً.
Arame ارامي	أحد أنواع أعشاب البحر غامقة اللون تميل الى زرقه البحر، معتدلة الطعم تميل للحلاوة.	Tamari تاماري	صلصة الصويا الأصلية التي لا تحتوي على قمح، تستعمل لإضفاء النكهة ختصةً للحساء والأرز وأطباق.
Nori النوري	عشبة من أعشاب البحر تكون على شكل أوراق وذات لون اخضر غامق، تحمص قليلاً على النار و يلف بها الأرز لتصنع منها لفات النوري) السوشي(.).	Umeboshi أوموشى	خوخ بري.....يستخدم بدلا من الملح.....وايضاً كعلاج، له فوائد عديدة وهو ضروري ان لكل بيت يتبع النظام.

Kelp كليب	من اعشاب البحر، يمكن أن تباع على شكل عشبة كاملة أو مسحوق أو حبيبات و تعتبر مصدر طبيعي غني بالأيودين.	Aduki Beans حبات الادوكي	فاصولياء صغيرة الحجم ذات لون احمر غامق، تطبخ عادة مع الكومبو.
Tofo توفو	تصنع عادة من فول الصويا، لها استخدامات عديدة، كأن تقطع على شكل مكعبات وتطبخ مع الحساء أو توضع مع السلطات، يمكن حتى القيام بسلقها و قليها، و تعتبر البديل للأجبان في النظام.	Gomashio ملح السمسم	عبارة عن حب السمسم الكامل، المحمص والمطحون مع قليل من ملح البحر.

شجرة الزيتون :

شجرة مباركة ورد ذكرها في القرآن الكريم في مواضع عدة نذكر منها التين والزيتون فقد عرف الناس شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فقدمها الأقدمون وتباركوا بزيتها في طقوسهم الدينية واستوقدوا عيدانها وأكلوا ثمرها، وغصن الزيتون شعار من شعارات السلام والأمان ومازالت الشعوب تتناقل هذا الرمز جيلاً بعد جيل حتى جعلته الأمم المتحدة شعارها.

وشجرة الزيتون تنتمي الى الفصيلة الزيتونية وتضم هذه الفصيلة أكثر من 400 نوع تنتشر زراعتها في المناطق المعتدلة والمدارية وهناك أنواع عديدة معروفة في سورية وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وتتركب ثمار الزيتون من :

ماء 86%، بروتين 5%، دهون 20%، مواد سكرية 9%، ثمار الزيتون مغذية ومهضمة تفتح الشهية وتقوي المعدة وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك وتفيد في مكافحة الرواسب والحصى الصفراوية ونوى الثمار «البذر» كان الطب الشعبي يصفه بخوراً ودواءً للربو والسعال.

أما أوراق الزيتون فتستخدم مضغاً في الفم كدواءً لأمراض اللثة والغم والبلعوم وتستخدم أوراق الزيتون أيضاً في علاج:

+ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

+قصور الكبد والإمساك والحرارة المرتفعة وعقص الحشرات والحروق وتخفيض نسبة السكر بالدم وذلك عن طريق نقع 30 غراماً من الأوراق الجافة المقطعة في نصف لتر من الماء البارد ولمدة 6ساعات ثم تغلى وتنقع 15 دقيقة ويؤخذ عدة مرات في اليوم بمقدار فنجان شاي.

الفوائد الغذائية والطبية لزيت الزيتون :

يعد زيت الزيتون من أغنى الزيوت النباتية من حيث القيمة الغذائية فهو يعطي قيمة حرارية عالية في غذاء الإنسان (1 غرام منه يعطي 224 حريرة) ويشمل زيت الزيتون على فيتامين (A,D,E) الذوابة في الدهون وعلى حموض عضوية غير مشبعة ومفيدة للإنسان ويتألف الزيت من الغلسرين وحمض الزيت وهو لا يذوب في الماء لأنه أخف منه ويتحول الزيت الى صابون كيميائياً بمزجه بمادة قلوية وقد ثبت أن زيت الزيتون لا يزيد من كمية كولسترول الدم وهو يقاوم الشيخوخة ويحمي الأمعاء والمعدة وينشط افرازات الحرارة ويقلل من أخطار تكوين الحصى وعموماً فإن زيت الزيتون سهل خفيف يحافظ على جمال ونضارة الجسم وقد وجد أنه يخفض نسبة السكر بالدم ويستخدم لتغذية فروة الرأس وذلك عن طريق تدليك الجذور الشعيرية فيها ومن

الاستعمالات الشائعة لزيت الزيتون:

- يشرب فنجان قهوة من الزيت على الريق لتسكين المغص والقولنج وطررد الرمال وادرار البول.

- يضاف زيت الزيتون الى الحقنة الشرجية المفرغة للأمعاء.

- يدفأ زيت الزيتون ويقطر في الأذن فيسكن الألم.

- تدهن به بطون الأطفال ويستعمله المسمدون طلاءً مع التسميد.

- ويدهن به ما بين الفخذين للأطفال الرضع لمنع التسميط.

- تكحل به أهداب العيون فتطول وتقوى.

- ويعد زيت الزيتون عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة.

- ونظراً لاحتواء الزيت على فيتامين D فإنه يقي من شر الكساح وتقوس الساقين ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً.

- وفيتامين E الموجود في زيت الزيتون فهو مخصب مقوي للنسل مضاد للعقم وإذا دهن الشعر بالزيت فإنه

يمنع الشيب ويقوي الشعر ويمنع تساقطه.

- عملية هضم طعام دسم في المعدة يحتاج الى 8 ساعات أما أكل الخبز والزيت والثمار لا تتطلب سوى 4 ساعات.

- زيت الزيتون مع نبات الخزامي لمعالجة التهاب الأمعاء.

نستطيع القول أخيراً إن بيئتنا أعطتنا الكثير الكثير، فهذه شجرة الزيتون التي تنمو في وطننا شجرة مقدسة ففي شجرة الزيتون نور و نار ودواء وغذاء وشفاء وعافية للناس.

أضرار الشمس

الوجه المظلم للشمس المشرقة يعتقد خبراء التجميل أن البشرة الصافية و الخالية من البقع وحب الشباب و التجاعيد و المسامات العريضة هي من مقومات الجمال الرئيسية, حتى ذهب البعض إلى القول "لا جمال بدون بشرة جميلة"..... و لكن السر الذي يخفى على الجميع و خاصة أصحاب البشرة الزيتونية أو العربية هي أن جميع هذه المستحضرات و العلاجات ذات فائدة محدودة ما لم ندرک دور أشعة الشمس الخليجية في إفشال الكثير من هذه العلاجات .

الوجه المظلم للشمس المشرقة

اللون البرونزي عبر التاريخ :

قبل عام 1930 كانت الطبقة الغنية من المجتمع الأوروبي تعتبر اللون الشاحب أو الأبيض دليل الجمال والغنى الذي يميزها عن طبقة المزارعين التي تتعرض للشمس. و مع دخول عصر الطيران وسهولة قضاء الإجازات على شواطئ الريفييرا أو جونية أو دبي, أصبح اللون البرونزي دليل على الثراء و الصحة.

و لكن استفاقة الأطباء في الغرب وحملاهم لتوعية المجتمع من مخاطر الشمس و خاصة لكونها وراء سرطان البشرة, السرطان الأكثر شيوعاً من أي سرطان آخر و وراء التجاعيد و ترهل البشرة المبكر أصبح اللون البرونزي اليوم علامة جهل أكثر منها علامة ثراء أو صحة.

خطر الشمس الخليجية أكبر:

إن موقع البلاد العربية القريبة من خط الاستواء يجعل أشعة الشمس تدخل الطبقة الجوية العليا بشكل عمودي مما يجعل أشعتها المسرطنة والمخربة للبشرة أكثر نفاذاً وخطراً بخمسة أضعاف من تلك التي تسطع في أوروبا وشمال أمريكا.....

نحن لا نتكلم هنا عن حمامات الشمس على الشواطئ فالضرر منها أمر بديهي ولكننا نتكلم عن خمس دقائق هنا وخمس دقائق هناك ما بين الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو قيادة السيارة إلى البنك أو التسوق.

في نهاية الأسبوع تتراكم جرعات أشعة الشمس المؤذية بشكل تدريجي وخفي تماماً كما تتراكم جرعات السعرات الحرارية من الطعام الزائد.

الشمس و جمال البشرة لا يجتمعان :

إن أشعة الشمس تؤدي إلى تنشيط الخلايا المولدة للصبغ وبالتالي تشكل البقع والكلف وقناع الحمل. إن الله سبحانه وتعالى قد زود البشرة الخليجية بالخلايا الصباغية التي تفرز الصبغ أو الميلانين وهو واقى شمسي طبيعي يقوم بحماية البشرة من أشعة الشمس المسرطنة . ولكن إفرازات الصبغ هذا يكون في كثير من الأحيان غير متجانس مما يؤدي إلى تشكل البقع.

من الضروري إذا تفادي التعرض إلى أشعة الشمس والتي تكون أكثر أذية ما بين الساعة الثامنة صباحاً

والساعة الخامسة مساءً... إن الوقت المفضل للتعرض للشمس هو عندما يكون خيال الإنسان أطول من طوله (قبل الثامنة صباحاً وبعد الخامسة والنصف مساءً).

أسباب تعجز البشرة:

80% من تعجز البشرة سببه الشمس في حين يعود 10% للتدخين و 10% لجميع العوامل الأخرى كالتغذية ونقص الفيتامينات والسهر وضغط الدم والعمل والتلوث والطقس والسونا ومساجات الوجه وقلة شرب الماء وما شابه.

نعم إن السونا ومساجات الوجه وتدليكه على عكس المعتقدات الشائعة بفائدتها، يؤدي لأذية الكولاجين والإستين Elastine التي بدورها تؤدي لترهل البشرة.

هل هناك فوائد صحية لأشعة الشمس:

تفيد أشعة الشمس الجلد في إنتاج الفيتامين "د" الضروري لنمو العظام ولكننا لا نحتاج لأكثر من خمس دقائق في اليوم لكي نأخذ حاجتنا.

كما تفيد أشعة الشمس في تثبيط الغدة الصنوبرية من إنتاج مادة اليلاتوتين وهي تؤدي إلى الإكتئاب...أي أن الأشخاص الذين ينامون طول النهار ويستيقظون طوال الليل (أمر شائع في السعودية والخليج) عرضة أكثر للاكتئاب. كما أنهم يفقدون نشاطهم البيولوجي والطبيعي، إذ أن مادة الكورتيزول في الدم تكون في ذروتها عند الصباح.

لذلك يبدو على هؤلاء الأشخاص وكأنهم متعبين بعد سفرة طويلة بالطائرة وبشكل يومي (Permanent Jet Lag Syndrome)

خطر الواقيات الشمسية:

أن أغلب الواقيات الشمسية هي مواد كيميائية تم تصنيعها للاستخدام في أوروبا أو شمال أمريكا ولم تصنع لحرارة الجو المرتفعة جداً في السعودية والخليج، هذه المستحضرات سرعان ما تفقد فعاليتها لدى تركها في السيارة أو على الشواطئ أو في الحمام أو حقيبة اليد (وهو المكان الملائم لها) بالرغم مما قد طبع عليها من تاريخ انتهاء المفعول، فهذا التاريخ صحيح فيما لو تم الحفاظ على هذه المستحضرات في غرفة حرارة طبيعية طوال الوقت وليس في ظروف الشحن والتخزين اليومي في الخليج.

إن وضع هذه المستحضرات قد يعطي الإنسان الشعور الكاذب بالطمأنينة والوقاية.

من الضروري إذاً استعمال الواقيات الشمسية الفيزيائية وليس الكيميائية المقاومة للحرارة (مثل الواقيات التي تعتمد على الزنك الشفاف كمستحضر Safe Sun Z من شركة Skin USA).

إن أفضل واقي شمسي لا يعطي سوي 80% حماية من أشعة الشمس مهما كان عامل الوقاية الذي يحمله (SPF)

من المفضل عدم استعمال واقي الشمس ذو عامل وقاية أعلى من (30) حيث أن ذلك يعني وضع كميات أكبر من المواد الكيميائية المضرّة بالبشرة بدون أي حماية إضافية تذكر بالنسبة للبشرة. الواقي ذو عامل وقاية أكثر من 30 غير مسموح به في أمريكا.

ماذا عن حماية الأطفال:

إن خطر الشمس يصيب خاصة بشرة الأطفال الحساسة وهو كالفنبلة الموقوتة التي ستنفجر بعد ثلاثين عاماً بآثارها المضرّة كالسرطان وترهل الجلد الغليظ . من الضروري تفادي وضع الواقيات الشمسية الكيميائية

على مساحات واسعة من جسم الطفل الحساس (لا أحد يعرف سلامتها على المدى الطويل) والاعتماد بدلاً من ذلك على تفادي الشمس من الساعة 8 إلى الساعة 5 واستعمال القبعات والملابس القطنية ذات الكم الطويل (اللباس الخليجي يعطي حماية أفضل من اللباس الأوروبي).

إن النقب الأسود لا يمنع أشعة الشمس الضارة من النفاذ إلى البشرة ولا بد من وضع الواقي الشمسي على الوجه صباحاً وظهراً حتى ولو كان التعرض للشمس كان سببه الجلوس في المنزل قرب النافذة.

أعشاب البحر

أشتهرت أعشاب البحر (الطحالب البحرية) منذ آلاف السنين بميزاتها الشفائية والغذائية وبقدرتها على إطالة الحياة والوقاية من الأمراض ومنح الإنسان العافية والجمال ليعيش حياة طويلة وهنيئة. حسب الأساطير (وعلم الأحياء) تنبعث الحياة البيولوجية من البحر وتعود إليه. فالجسم الإنساني يبدأ نموه في محلول مالح في الرحم والدم الذي يمتلك خصائص مياه البحر ذاتها يقوم بعملية التنظيف والتغذية.

أعشاب البحر

تندرج أعشاب البحر في أنواع حسب ألوانها ، هناك الأعشاب البحرية الحمراء والخضراء والزرقاء -الخضراء والصفراء- الخضراء إذ يرتبط لونها بطيف الضوء المتوافر للعشبة لتقوم بعملية البناء الضوئي . اضم إلى ذلك أن الصباغ والتعرض لأشعة الشمس والعمق والحرارة والمد وشوائب البحر ، عناصر مناخية تؤدي إلى تنوع المغذيات في صنوف أعشاب البحر. فهذه الأخيرة تحتوي على معادن أكثر مما تحتويه النباتات البرية بعشر مرات بالإضافة إلى الفيتامينات والعناصر الأخرى الأساسية لعملية الأيض في جسم الإنسان ، وهذا يجعل أعشاب البحر أفضل مصدر للغذاء والعلاج على حد سواء . إلى جانب ذلك ، تمتلك بعض أعشاب البحر خصائص تخولها القدرة على إزالة السمية والفضلات من الجسم .

خصائص أعشاب البحر

تشارك أعشاب البحر (الطحالب البحرية) المحيط مما يجعلها متشابهة من حيث الخصائص.

- الخصائص العامة : تنعش الجسم ، مالحة الطعم ، تلين المناطق القاسية والكتل القاسية في الجسم ، تزيل السمية ، ترطب ، تزيل البلغم تدر البول ، تزيل بقايا الإشعاعات في الجسم ، تزيد سوائل الين وتحسن أيض الماء ، تنظف الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي ، تزيد قلوية الدم ، تخفف ركود الكبد وتحفره وتفيد الغدة الدرقية . إلى ذلك تنفع أعشاب البحر في خفض الوزن والكوليسترول والدهون في الدم . كما أن الطحالب البحرية تمتلك خصائص تؤدي إلى خفض الطاقة في الجسم وتحويلها إلى الداخل ، كما تحتوي محلولاً جيلاتينياً مسكناً كعشبتى البحر آجار والألجين يؤدي إلى تنشيط الرئتين والمجرى المعدي المعوي .

- تستخدم أعشاب البحر في علاج التضخم ، التعقيدات ، الكتل اللحمية والخلل في الغدد الدرقية واللمفاوية والأديما والسعال والمزمن المترافق مع البلغم الأصفر أو الأخضر اللون ، وأمراض البشرة المتميزة ببقع حمراء والأورام . كما أنها مفيدة في علاج السرطان والأورام الليفية فبحسب النصوص الصينية القديمة ، " لايمكن أن تعجز أعشاب البحر عن إزالة الأورام والتضخم".

- إن الدم يحتوي على معادن يفوق عددها الألف ، فكيف بالأحرى أعشاب البحر التي تحتوي معادن صافية. في الواقع ، تحتوي أعشاب البحر على مقدار كبير ومتنوع من المعادن وعليه ، فهي غذاء غني جداً . بالتالي ونظراً لغناها هذا فهي فعالة إن تناول الإنسان كمية ضئيلة منها عموماً ، تتم إضافة الأعشاب إلى مكونات الأطباق أما المعيار فهو من خمسة إلى خمسة عشر غراماً يومياً من أعشاب البحر الجافة (أي قبل النقع أو الطبخ).

غنية بالمعادن والفيتامينات والحوامض

من المهم أن يعرف الإنسان منشأ أعشاب البحر إذ أن العديد من المناطق في المحيط ملوثة بفعل المعادن الثقيلة على وجه الخصوص . بالمقابل لم يعد هناك مياه وأعشاب نقية كلياً ، لذلك ، يفيدنا أن نكشف أن أعشاب البحر أينما كانت نشأتها فهي تمتص السموم فحسب وتحويلها إلى أملاح غير مؤذية .

بالتالي ، حين يتناول أعشاب البحر ، يتخلص الجسم من الأملاح هذه عبر المعوي . إضافة إلى غناها بالمعادن والفيتامينات والحوامض الأمينية ، تتميز أعشاب البحر بأنها مصدر ممتاز لليودين ، الكالسيوم والحديد . إذا ما قارنا قيمة أعشاب البحر الغذائية مع سواها من المصادر تكون النتيجة على الشكل التالي :

يحتوي الهيجيكي ، الأرامي والواكامي على الكالسيوم أكثر مما يحتويه الحليب بعشر مرات ، بينما يحتوي الخس على الحديد أكثر مما يحتويه لحم البقر بثماني مرات والواكامي بأربع مرات . كما أن كلاً من الكومبو والأرامي يحتوي على الأيودين أكثر بمئة مرة مما يحتويه الصدف . إلى جانب هذا ، أعشاب البحر هي من المصادر الجيدة القليلة التي تحتوي على الفلورين الذي يعزز جهاز المناعة ويقوى الأسنان والعظم. لكن الفلورين يزول إذا ما تم طبخ أعشاب البحر لذلك ينصح بتناولها نيئة (بعد النقع) لاكتساب فوائد الفلورين . إلى ذلك ، أشارت الدراسات إلى أن أعشاب البحر هي مصدر غني بالفيتامين B12 إلا أن الاختبارات كشفت أن الفيتامين B12 المتوافر في أعشاب البحر ليس مفيداً .

الطبخ بأعشاب البحر

- إذا كنت حساس تجاه الملح ، إغسلي الأعشاب جيداً .
- أضعفها تدريجياً إلى الطعام . تجدر الإشارة إلى أن أنزيمات الجسم تستغرق أسبوعاً لتتكيف في هضم أعشاب البحر كما أن مفعول أعشاب البحر يستغرق وقتاً ليظهر في الجسم .

تحضير أعشاب البحر

- إجمع أعشاب واغسلها واستخدمها كما هي أو ضعها في البراد (الثلاجة).
- ضع الأعشاب الجافة في مظلمة أو علقها في غرفة مظلمة وجافة .
- انقعها في الماء فكلما طالّت المدة النقع كلما سهل هضمها . يمكنك أن تضع بعضاً منها في البراد في قدر من المياه . أترك المياه التي نقعت فيها الأعشاب لكي تطبخ بها الحبوب أو الحساء .
- أفضل الأوعية لطهي أعشاب البحر هي الأوعية الخزفية ، الأنيات الزجاجية ، أو الفولاذية.

جاء في دراسة حديثة ان عقاراً مستخرجاً من **العرقسوس** قد يدعم ويعزز وظائف المخ ويقلل من فقدان الذاكرة المصاحب لتقدم السن. وقد اتضح من نتائج البحث ان مركز كربونكسلون الذي يستخدم غالباً في تهدئة آلام القرحة، يحسن ايضا الوظائف العقلية عند كبار السن الأصحاء ومرضى السكري الذين يعانون من قصور في الوظائف الادراكية

المصدر : مجلة الدليل إلى الطب البديل

أكدت دراسة علمية أن نبات **الجرجير** ينقى الدم وينظف المعدة، وينفع ضد علل الكبد ، وامراض الكلى، والاستسقاء، والحصى والنقرس، كما يفيد عصير اوراقه كمضاد لتسوس الاسنان، ومنبه ومدبر للبول، وهاضم للطعام وملين للبطن ، ويصنع نقيع الجرجير بصب نصف لتر من الماء المغلي على عشرين جراماً من أوراق الجرجير.

أكدت دراسة علمية حديثة قدرة جذور العرقسوس على علاج المرضى المعانين من الالتهاب الفيروسي المزمّن «سي»، وذلك بعد فشل العديد من الادوية فى تحقيق ذلك. تحتوي جذور العرقسوس على مادة جليسيريزين، والتي تستطيع وقف تقدم التهاب الكبد الفيروسي «سي»، كما تقلل احتمال إصابة المرضى بسرطان الكبد إلى النصف .

استطاعت المادة الموجودة فى **العرقسوس** تقليل نسبة المصابين فى العينة التى اجريت عليها الدراسة الى 50 % ، كما انخفض خطر التعرض لسرطان الكبد بعد 10 سنوات من العلاج بالجليسيريزين إلى النصف. الجدير بالذكر ان الاطباء يعكفون على تطوير عقار مركز ومطور من الجليسيريزين ، أطلقوا عليه سم نيو - مينوفاجن س، والذي سيستخدم ايضا لوقف تكاثر فيروسات سارس.



معروف كتب" اظهرت دراسة عرضت في المؤتمر الدولي الخامس لدور **الصويا** في الوقاية ومعالجة الأمراض المزمنة بفلوريدا الامريكية ان السيدات اللاتي يستهلكن الصويا ضمن وجباتهن الغذائية يتمتعن بحيوية ونشاط وصحة أكثر من اللاتي لا يستهلكنها. وأوضح الباحثون في كلية الطب بجامعة ويك فوريسست الأمريكية أن للصويا فوائد عظيمة للسيدات فهي تحميهن من سرطان الثدي

وقال العلماء إن الصويا الغذائية قد تقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي الذي يزداد بعد سن اليأس وذلك بعكس عملية انتشار وتكاثر خلايا الثدي غير الطبيعية المتسببة من العلاج الهرموني البديل بالإستروجين.

ووفقا لإحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان فقد ظهرت 267 ألف حالة من سرطان الثدي و40200 وفاة بسببه عام 2003 وبالتالي يعتبر هذا المرض ثاني أسباب الوفيات السرطانية بين النساء.

وفي هذا الإطار توصل العلماء في هونج كونج إلى أن فوائد الصويا تكمن في مركبات "آيزوفلافون" التي تؤثر إيجابيا في صحة العظام عند النساء الصينيات في سن اليأس كما تبين أن العادات الغذائية لاستهلاك الصويا في الطعام تلعب دورا مهما في المحافظة على الكثافة المعدنية العظمية في الأوراك وهيكلة الجسم ككل.

وحسب المؤسسة الوطنية لهشاشة العظام تعاني أكثر من 8 ملايين سيدة في الولايات المتحدة من هذا المرض المعجز الذي يسبب الكسور ويتعرض 34 مليوناً آخرين لخطر أعلى للإصابة.

وأظهر بحث أجري في جامعة مينيسوتا الأمريكية وجود علاقة بين مركبات الآيزوفلافون في الصويا وانخفاض شدة وتكرار النوبات الحرارية عند السيدات في سن اليأس بحوالي 30 - 50 في المائة.

كما بينت النتائج الأولية للبحث الذي أجري في جامعة كنتاكي وجود ارتباط بين استهلاك بروتين الصويا وتخفيف الوزن وخصوصا في الأغذية البروتينية التي تقلل الشهية وتشجع الشعور بالامتلاء والشبع كما تلعب الصويا دورا في تخفيف الكرش وتراكم دهون البطن وتشجيع انخفاض الوزن بسرعة عند البدناء".

اكتشف باحثون صينيون أن قشر البطيخ يساعد في علاج أربعة أمراض خطيرة تشمل ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكلى المزمن واحتباس البول ومرض الاستسقاء . وأوضح العلماء أن التعامل مع قشر البطيخ الأخضر يختلف تبعا لكل مرض ، ففي حالة ارتفاع ضغط الدم ينصح بتجفيفه ثم طحنه حتى يتحول إلى مسحوق ثم تقليبه جيدا في الماء وغليه على النار لمدة خمس دقائق على أن يحتسيه المريض يوميا لمدة لا تقل عن شهر دون توقف. أما بالنسبة لمرضى التهاب الكلى المزمن فيوصي الخبراء بتقطيع قشر البطيخ إلى شرائح صغيرة للغاية وتقليبها جيدا في الماء ثم غليها على النار حتى تتحول إلى عجينة تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق ويتناول منه المريض ملعقة واحدة يوميا على الريق لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع.

إذا أصيب الطفل بالحمى (ارتفاع درجة الحرارة) .. فحمية في ماء درجة حرارته مماثلة لدرجة حرارة الطفل تماما..مثلا..إذا كانت درجة حرارة جسم الطفل 39 درجة مئوية..يجب أن تكون درجة حرارة ماء الحمام 39 درجة مئوية..جربي واحكمي بنفسك..

لتصنيع مخلل الخيار في المنزل بجودة عالية يجب اتباع الخطوات التالية:

- اختيار الاصناف الملائمة لصناعة المخلل من حيث الشكل المنتظم والصلاية المناسبة
- الفرز والتدريج حسب الحجم وغسيل الثمار وإزالة الزهره عن ثمار الخيار لأن وجودها يؤدي الى طراوة وهري المخلل اثناء الخزن، وذلك لوجود انزيمات محلله للأنسجة فيها .
- تحضير المحلول الملحي والذي يتكون من ماء وملح وسكر حسب الكميات التالية: الملح بنسبة 6-7% (أي 60-70 غم لكل 930-940 مل ماء (وسكر 1% (أي 10 غم لكل لتر ماء). يمكن اضافة كلوريد الكالسيوم الى المحلول الملحي وهذا الملح يساعد على احتفاظ المخلل بقوامه الصلب المحبب ومنع حدوث الطراوه للمخلل، ويضاف هذا الملح بنسبة 0.5 % (أي 5 غم لكل لتر من الماء)

ويمكن تحضير المحلول السابق في البيت كما يلي:

توضع 4 ملاعق كبيرة ملح وملعقتين صغيرتين سكر وملعقة صغيرة كلوريد الكالسيوم في علبة لبن فارغة وزن كيلو ويضاف الماء لحافة العلبة فيكون المحلول جاهزا

بعد ذلك تعبأ الخضار في المرطبات ويضاف اليها المحلول الملحي، مع التأكد ان جميع الثمار مغمورة في المحلول الملحي. بعد ذلك تترك المرطبات لمدة تتراوح ما بين اسبوعين الى ثلاثة اسابيع على درجة حرارة الغرفة.

لا يفضل استخدام البيضة ككمييار لتركيز المحلول الملحي وذلك لعدة اسباب منها ان حجم البيض يختلف كما ان كيس الهواء الموجود داخل البيضة يتغير حجمه اثناء فترة الخزن مما يعطي تراكيز غير صحيحة للمحلول الملحي، كما ان هناك امر آخر وهو تلوث المحلول الملحي بالأحياء الدقيقة الموجودة على سطح البيضة.

يمكن التخلص من الأعفان التي تظهر على سطح المخلل بوضع طبقة رقيقة من الزيت على سطح المحلول الملحي بحيث تساعد في حجب الهواء اللازم لنمو هذه الاعفان.

بالنسبة لمخلل الخيار يمكن تخريم الثمرة بسكين لمنع تكون الغازات داخلها.

يمكن تطبيق هذه الطريقة لتخليل ثمار اخرى مثل الجزر والزهرة والفلفل كما يمكن استخدام خضار مشكلة .

التصنع الغذائي المنزلي للمايونيز

الوصفة الاولى :

- بيضة كبيرة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الخردل الجاف
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- كأس من الزيت

الوصفة الثانية:

- بيضة كبيرة
- ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج
- ملعقة الى ملعقة ونصف صغيرة من الخردل الجاف
- كأس الى كأس وربع من الزيت
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)
- ملعقة كبيرة من العسل

طريقة العمل:

يمكننا ان نستخدم البيضة كاملة كما انه يمكننا استخدام الصفار لوحده.

في البداية نحضر خلاط يعمل على أكثر من سرعة. نبدأ بخفق البيضة (أو الصفار بعد فصله)، ومع الاستمرار في الخلط على السرعة المنخفضة نصب الزيت قطرة قطرة، وبعد ان يبدأ المايونيز بالتشكل نزيد كمية الزيت بحيث تكون على شكل خيط رفيع، نستمر حتى انتهاء نصف كمية الزيت. نضيف المكونات الأخرى (خردل، ملح، بهارات، عسل) مرة واحدة مع الاستمرار بالخلط. واثناء اضافة النصف الآخر من الزيت الى الخلاط يتم اضافة عصير الليمون والخل (اذا وجد مع الوصفة) بالتدرج، ويمكننا ان نستخدم السرعة العالية للخلاط عند اضافة النصف الثاني من الزيت.

ان اضافة الزيت بالتدرج (من قطرات الى خيط رفيع) مهم جدا لتكوين المايونيز، ولن يتشكل المايونيز اذا اضيفت كل المكونات مرة واحدة.

إذا حدث انفصال للزيت أثناء عملية الخفق أو أثناء الخزن، يضاف صفار بيضة الى المايونيز ويتم الخلط مجدداً.

بعد تحضير المايونيز، يحفظ في الثلاجة، ولا يجب وضعه خارج الثلاجة لفترة زمنية طويلة لاحتوائه على مواد حساسة (البيض). كما يفضل ان لا تزيد مدة التخزين عن اسبوع داخل الثلاجة.

ما الذي يسبب لك الأمراض؟!

المواضيع التي سيتم تناولها في هذا الجزء:

- ما هي الامراض المنقولة عن طريق الأغذية (امراض العدوى الغذائية)؟
- من هم الأكثر تعرضاً للإصابة بأمراض العدوى الغذائية؟
- كيف يصبح الطعام خطراً على الصحة؟
- لماذا نهتم بالأحياء الدقيقة؟
- ما هو أكبر تهديد لسلامة الأغذية؟
- ما هي الظروف التي تشجع البكتيريا على النمو؟
- ما هي أهم الأحياء الدقيقة التي تتسبب في حدوث امراض العدوى الغذائية؟
- كيف استطيع التعامل بشكل صحيح مع الأطعمة؟

الكثير من الناس يصابون بالأمراض سنويا نتيجة للأطعمة التي تناولوها. هؤلاء الأشخاص قد يصابون بالأسهال أو بارتفاع في الحرارة أو بالتقيؤ أو باضطرابات في الجهاز الهضمي. عند اصابتهم بهذه الأعراض يعتقدون انهم مصابون بالانفلونزا، ولكن السبب الحقيقي يكمن في امراض العدوى الغذائية والتي تسببها البكتيريا في معظم الحالات.

لحسن الحظ، معظم الأمراض التي تنتقل عن طريق الأطعمة يمكن السيطرة عليها اذا تم التعامل مع الأغذية بشكل سليم. اذا راجعنا الاحصائيات الموجودة في مركز مكافحة الأمراض من عام 1988 - 1992، يتضح ان عدم الالتزام بدرجات الحرارة اللازمة اثناء خزن الأغذية هو من اهم الاسباب الناتجة عن عدم التعامل بشكل غير سليم مع الأغذية والتي ينتج عنه الاصابة بالامراض التي تنتقل بالأغذية. يأتي بعد هذا السبب قلة النظافة الشخصية، الطبخ غير المكتمل، استعمال ادوات ملوثة، تناول اغذية من مصادر غير آمنة صحياً.

يوضح الرسم البياني التالي نسبة كل عامل من العوامل المذكورة سابقا في المساهمة أو التسبب في حدوث الأمراض الحمولة عن طريق الأغذية.

ولكن، ما هي أمراض العدوى الغذائية؟

يمكن تعريف امراض العدوى الغذائية بأنها كل مرض ينتقل للإنسان عن طريق الطعام. وقد ادى التطور الكبير في طرق تتبع الأمراض والكشف عن اسبابها الى امكانية الربط بين امراض معينة ومجموعات خاصة من الاطعمة. على سبيل المثال: تم اعداد قائمة بالأطعمة التي تسبب حدوث امراض العدوى الأغذية بواسطة خدمة صحة المجتمع الامريكية وسميت هذه القائمة بقائمة الأطعمة الخطرة، طبعاً اذا لم يتم التعامل مع هذه الأغذية بشكل سليم، وتشمل هذه القائمة الاطعمة العالية الرطوبة والبروتين و/أو الأطعمة قليلة الحموضة .

الحليب، منتجات الحليب، السطح الخارجي للبيضة، اللحوم، الدجاج، والاسماك تعتبر من الاغذية العالية بالبروتين. البطاطا المشوية او المقلية، بروتينات الصويا، والأطعمة النباتية المعاملة حرارياً تشجع على نمو الأحياء الدقيقة المسببة للأمراض.

من هم الأكثر تعرضاً للإصابة بأمراض العدوى الغذائية؟

ان جهازنا المناعي يساعدنا على مكافحة الأمراض، ولكن يكون الجهاز المناعي غير قوي في بعض الفئات مثل: الأطفال الرضع، والمرأة الحامل، وكبار السن، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مما يؤدي الى زيادة احتمالية اصابة هذه الفئات بامراض العدوى الغذائية.

معدة الأطفال لا تفرز كميات كبيرة من الأحماض، مما يعني سهولة اصابتهم بأمراض العدوى الغذائية

بالنسبة للمرأة الحامل: يكون الجنين معرضا للخطر وذلك لان جهازه المناعي لم يتطور بعد

لكبار السن: ضعف التغذية الجيدة، نقص تناول الأغذية البروتينية، بالإضافة الى ضعف الدورة الدموية، قد يؤدي الى ضعف الجهاز المناعي

كيف يصبح الطعام خطرا؟

يصبح الطعام خطرا عند تلوثه. يمكن تعريف التلوث بأنه وجود - بشكل غير مقصود - مواد مضره للصحة، او أحياء دقيقة في الطعام. يمكن ان يصبح الطعام ملوثا عن طريق مصادر كيميائية، بيولوجية، أو فيزيائية:

خطر المصدر الكيميائي: والذي يشمل المواد المنظفة والمعقمة والمبيدات الحشرية.

خطر المصدر الفيزيائي: والذي يشمل وجود مواد غريبة في الطعام مثل الزجاج والحجارة...

خطر المصدر البيولوجي: والذي يأتي بالدرجة الأولى من الأحياء الدقيقة.

ما هو التلوث المتبادل (الخطي)؟

يمكن تعريف التلوث المتبادل بأنه انتقال المواد الضارة صحيا الى الطعام عن طريق:

- الأيدي التي لامست اغذية نيئة، مثل الدجاج، ثم لامست بعد ذلك أغذية لن تتعرض لمعاملة حرارية بعد ذلك مثل السلطات، وبالتالي ستمكن الاحياء الدقيقة الموجودة من النمو والتسبب في حدوث الأمراض .
- الاسطح و فوط التنظيف غير النظيفة او غير المعقمة، والتي تلامس طعام معد للأكل، بمعنى انه لن يتعرض لمعاملة حرارية بعد ذلك للقضاء على الأحياء الدقيقة الموجودة نتيجة للتلوث .
- ملامسة طعام ني (غير مطبوخ) او طعام ملوث لطعام معد للأكل .

لماذا نهتم بالاحياء الدقيقة؟

الأحياء الدقيقة موجودة في كل مكان. انت لا تراها، ولا تشمها، ولا تحس بطعمها ولكنها موجودة على جسمك، في الهواء، على سطح المطبخ وادواته، وبالتأكيد موجودة في الطعام.

من أهم الأحياء الدقيقة: الفيروسات، الطفيليات، الخمائر والأعفان، والبكتيريا.

الفيروسات

تعتبر الفيروسات من اصغر و ايسط الأشكال الموجودة للحياة. الفيروسات لا تستطيع ان تتكاثر خارج الخلية الحية، وبمجرد دخولها الخلية الحية تجبرها على انتاج المزيد من النسخ المكافئة للفايروس نفسه. لا تحتاج الفايروسات الى اطعمة خاصة، حيث انها لن تتكاثر في الطعام، وسيكون دور الطعام مجرد ناقل لهذه الفيروسات. وعندما تكون موجودة داخل خلايا جسم الانسان، فانها ستتكاثر وقد تسبب الأمراض.

الطفيليات

تحتاج الطفيليات الى مضيف لتعيش فيه او عليه .
الفطريات

يتفاوت حجم الفطريات بشكل كبير، فبعض الأنواع لا ترى بالعين المجردة وهناك اصناف تكون كبيرة بشكل كبير مثل بعض انواع الفطر (مشرووم). الفطريات موجودة في الهواء، النبات، الحيوانات، الماء، وبعض الأطعمة. تقسم الفطريات الى الخمائر والاعفان.

من بين هذه الأحياء الدقيقة، من الأكثر تهديدا لسلامة الأغذية؟

من بين جميع الأحياء الدقيقة، تعتبر البكتيريا اكبر تهديد لسلامة الأغذية. البكتيريا لها خلية واحدة، واذا ما اتاحت الظروف المناسبة فانها ستتكاثر.

التصرفات التي تحدث اثناء تداول الطعام قد تكون خطرة، وذلك عندما تسمح هذه التصرفات بتلوث الطعام. اذا قمت البكتيريا : بعض انواع البكتيريا غير ممرضة بحد ذاتها، بلمس احد الأطعمة المصنفة بانها اطعمة خطرة، فانك ستقوم ولكن عندما تكون في الأغذية تتكاثر بصورة كبيرة، بنقل الآلاف من البكتيريا الى سطحها. وتقوم بانتاج السموم التي تؤدي الى تسمم الأشخاص الذين يتناولون الطعام.

عند توفر الظروف المناسبة، تضاعف البكتيريا اعدادها كل 10 الى 30 دقيقة. فعلى سبيل المثال الخلية الواحدة تنقسم الى خليتين، كل خلية تنقسم الى قسمين لينتج اربعة خلايا والتي تنقسم الى ثمان خلايا... وهكذا. وهذا يدل على ان الخلية الواحدة قد ينتج عنها بليون خلية خلال 10 الى 12 ساعة اذا توفرت الظروف المناسبة.

ما هي الظروف التي تساعد على نمو البكتيريا؟

تستطيع بعض انواع البكتيريا تحمل درجات حرارة منخفضة، وبعضها يستطيع تحمل درجات حرارة عالية، ولكن بشكل عام معظم انواع البكتيريا تفضل العيش في بيئة درجة حرارتها دافئة، وغنية بالبروتين ، ومعتدلة الى قليلة الحموضة. وبالطبع هناك استثناءات فبعض انواع البكتيريا تستطيع تحمل ظروف قاسية جدا مثل تحمل درجات الحرارة العالية او المنخفضة جدا، او النمو في بيئة عالية الحموضة او الملوحة. ولكن يمكن ان نعم ونقول ان معظم انواع البكتيريا تستطيع النمو بشكل اسرع ضمن درجات حرارة تتراوح بين 5 الى 60 درجة مئوية، وهذه المنطقة من درجات الحرارة تسمى **بالمنطقة الخطرة**.

كيف تستطيع التعامل بشكل آمن مع الأغذية؟

بكتيريا مثل Staphylococci موجوده على جلد الانسان، شعره، فمه، وكذلك في حلقه. وحسب بعض الاحصاءات، وجد ان 50 % ممن يتعاملون في تحضير الأطعمة ولا يشكون من اي امراض هم حاملون لامراض يمكن نقلها عن طريق الأطعمة .

انظر الى هذا الرقم الهائل 50% ، لذلك من البديهي ان افضل طريقة لمنع انتقال الأمراض من هؤلاء الأشخاص الى الغذاء هو الاهتمام بالصحة الشخصية بشكل كبير. الاهتمام بالأمور الصحية يعني الاهتمام بالنظافة الشخصية، والاهتمام بالمظهر الخارجي، والاهتمام بالامور التي تؤثر على الصحة. يجب ان تضع في ذهنك انك لن تكون الضحية فقط، وانما قد تصبح حاملا لهذا المرض الذي قد تنقله الى غيرك من الأشخاص وذلك بعدم اتباعك الأساليب الصحيحة للتعامل مع الأغذية. ان العطسة الواحدة قد تنقل معها آلاف الأحياء الدقيقة، والتي من الممكن ان تتسبب في حدوث الأمراض.

اغسل يديك جيدا

يتم استخدام اليدين بشكل كبير اثناء تحضير او تقديم الأطعمة، وبالتالي ستكون اليدين مصدر خطر كبير وخصوصا اذا لم يتم غسلهم بشكل جيد. على سبيل المثال عندما تمرر يديك على شعرك، او عندما تعبت بالبتور بيديك ، او عندما تضع يدك على فمك او في انفك، او عندما تلمس بيديك معدات ملوثة، ومن ثم تقوم باعداد الطعام دون ان تغسل يديك بشكل جيد، فأنت بكل

بساطة قد تتسبب في حدوث كارثة خصوصا اذا كنت تعمل في مجال تحضير الأطعمة في المطاعم وغيرها من الأماكن. والسبب في ذلك انك عندما تقوم بهذه الأعمال دون غسل يديك ستقوم بنقل الأحياء الدقيقة الموجودة على يديك الى الأطعمة ومن ثم الى الأشخاص الذين سيتناولون هذه الأطعمة. كل هذا فقط لانك لامست بيديك شعرك او وجهك او فمك دون ان تغسل يديك.

وإذا كنت قد اقتنعت بأهمية غسل اليدين فتعال معي لتتعرف على الطريقة الصحيحة لغسل اليدين:

الخطوة الأولى

بلل يديك بالماء الدافئ بشكل كامل

الخطوة الثانية

ضع الصابون بشكل وافر) لا تكن بخيلا)

الخطوة الثالثة

أفرك تحت الأظافر بشكل جيد باستخدام الفرشاة الخاصة بتنظيف الأظافر

الخطوة الرابعة

أفرك يديك مع بعضهما البعض لمدة لا تقل عن عشرين ثانية

الخطوة الخامسة

اغسل يديك الآن بالماء الدافئ بشكل جيد

الخطوة السادسة

جفف يديك الآن باستخدام المجفف أو باستخدام منشفة تستخدم مرة واحدة

الغذاء والحالات الخاصة :

غذاء الحامل والمرضع:

يجب أن يشتمل هذا الغذاء على حاجتها وحاجة وليدها من البروتين والنشويات والأملاح المعدنية والفيتامينات . تؤكد هنا أن الغاية من ذلك ليست حشو معدة الأم بالطعام . وإنما تقديم الغذاء المتوازن المدروس الذي يؤمن لها أكبر فائدة ممكنة بأقل كمية من الطعام ، وهنا يجب أخذ الحذر من سوء تغذية الأم أو الإكثار من الطعام لأن ذلك يؤدي إلى حدوث تخمرات ضارة في معدتها وأمعانها حيث أن هذه التخمرات تتحول إلى سموم تنتقل إلى لبن الطفل فتسيء إليه ويمكن أن تسبب له عاهات تلازمه طول حياته . ومن هنا عند اختبار الغذاء يجب الاهتمام بالخضروات والإكثار منها لأنها ذات خاصية مؤثرة في إدرار اللبن وإكثاره كما أن تناول الفواكه يمد اللبن بمقاومة السكرية وتناول المواد الدهنية كالزبدة والمكسرات يزود بالمواد الشحمية كذلك يجب أن يحتوي غذاء الأم على كميات مناسبة من الأطعمة الكلسية . وبشكل عام يمكن للأم أن تتناول المواد الغذائية التالية إن كانت حاملاً أو مرضعاً :

بيض جبن طازج خبز خضار بطاطا فواكه لحم مشوي زبدة زيت سكر عسل مربى وفي مقدمة هذه الأغذية الحليب .
غذاء الحامل والمرضع:

غذاء الرضيع:

يأتي لبن الأم في مقدمة أغذية الرضيع . وهنا لابد من بعض النصائح والإرشادات للأم المرضعة :

- 1..لا تكثر من المواد المنبهة للأعصاب وخاصة الشاي والقهوة .
- 2..امتنعي امتناعاً تاماً عن تناول أية مشروبات روحية لأنها تسيء للرضع إساءة شديدة وقد تسبب إصابته باختلاجات عصبية وتشنجات .
- 3..لا تتناولي المواد التي تقوم بتغيير طعم اللبن كالثوم والبصل والملفوف .
- 4..لاتلجأي إلى استعمال المسهلات مهما كانت الأسباب لأنها تضر بصحة الرضيع وقد تؤدي إلى إصابته

5..تجنبني الإرهاق وأخذي إلى الراحة والهدوء واحصلي على حاجتك من النوم .

6..حافظي على نظافة ثدييك وسلامتهما بغسلهما بعدالإرضاع بمزيج من الماء والكحول والجليسرين بنسب متساوية . هذا في حال الإرضاع الطبيعي أما في حال الإرضاع الاصطناعي فيجب أن يحدد الطبيب نظام التغذية وعدد مراته . ولا بد هنا من التنبيه إلى أن الرضع يحتاج إلى فيتامين جـ اعتباراً من الشهر الثالث من عمره لذا يجب إضافة عصير الفواكه الغنية بهذا الفيتامين كالبرتقال والليمون و البندورة والتفاح ويجب الانتباه إلى أن عصير الفاكهة لا يعطى للرضيع أثناء تناوله اللبن وإنما قبل ذلك ساعة لأن العصير يخثر اللبن . واعتباراً من الشهر الرابع يضاف فيتامين د لغذاء الطفل حتى يصل لشهرة الخامس فنبداً فترة غذائية جديدة تستمر سبعة أشهر . حيث يبدأ الطفل بتناول الدقيق والخضار المطبوخة جيداً وتقدم للطفل بمقادير صغيرة جداً بعد هذه الفترة نبدأ بإعطاء الطفل البروتينات الحيوانية كاللحم وزلال البيض على شكل عصير ثم نبدأ بتطبيق نظام غذائي متنوع يشتمل على مواد كربوهيدراتية ودهنية وبروتينية وفيتامينات وأملاح معدنية وهنا يجب على الأم مايلي :

1..الالتزام بمواعيد طعام الطفل بدقة تامة .

2..عدم إرضاع الطفل بين الوجبات الغذائية .

3..عدم الخلط بين الوجبات الغذائية وبين اللبن في وجبة واحدة .

غذاء الأولاد / 6 _ 12 سنة /

يجب أن يكون طعام الأولاد متنوعاً وغنياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية بحيث يشتمل على الحليب واللبن والبيض والخضار والفواكه والحلويات والمربيات ويفضل أن يكون عدد وجبات الولد أربع أو خمس وجبات يتناولها في أوقات معينة محددة . يجب الابتعاد عن تناول المواد المنبهة والتوابل لأنها تؤثر على الجهاز الهضمي وقد تسبب اضطرابات وأمراض مزعجة .

غذاء الفتيان :

يحتاج الفتيان إلى مقادير عالية من الطاقة لأن هذه السن (المراهقة) تتميز بنشاط كبير بين الدراسة واللعب والرياضة وغيرها . وهنا من الضروري أن يحتوي غذاء الفتى على المواد التالية :
الحليب : يتناول المراهق بين 4 -7 أكواب أسبوعياً ليزود جسمه بالبروتينات والكالسيوم .
العسل : يتم تناوله مع وجبة الإفطار وهو يعطي نسبة عالية من المركبات المعدنية والفيتامينات .

الجبين : يعتبر مصدراً جيداً للكالسيوم والبروتين .

الزبدة : تعطي مردوداً حرارياً عالياً .

الخبز الأسمر : غني بالمعادن والفيتامينات .

البقول : تزود جسم المراهق بالبروتينات النباتية والنشويات والفيتامينات فهي تساعد على بناء جسمه وترميم أنسجته وتجديد خلاياه وإنما عضلاته .

الفواكه والسلطات : تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات و الأحماض العضوية التي تحافظ على قلبية الدم وتساعد على إتمام العملية الحيوية للجسم .

الخميرة : تعتبر مصدراً جيداً للحديد والبروتين والفيتامين ب/ب/ إنها تقوي الجهاز العصبي للمراهقين وتحفظ له صحة جلده .

غذاء البالغين :

هنا يصل الإنسان إلى سن تكامل النمو حيث يظل جسمه بنفس الشكل حتى سن الخمسين أو أكثر . هذا الجسم مزود بقدرة هائلة على الدفاع عن نفسه فهو قادر على مقاومة الأمراض والضعف ونقص الأعضاء

وتعويض بعضها الآخر . هنا يأتي الغذاء ليساعد الجسم على المقاومة . وتختلف حاجة الجسم البشري حسب (الوزن والمهنة) .

غذاء المتقدمين في السن :

يرافق الشيخوخة هبوط عام في إمكانات بعض أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية فالجهاز الهضمي يصبح خاملاً إفرازاته تضعف كما يفيد المرء أسنانه الطبيعية . لذا يجب تقديم الأغذية البروتينية لتعويض الخلايا المفقودة في أنسجتهم نتيجة عمليات الحياة الداخلية ومن الضروري أن يحتوي الطعام على البيض المسلوق . ويجب تزويد الجسم بالمواد المعدنية لتقوية الهيكل العظمي والجهاز العصبي والمحافظة على قلبية الدم ويتم ذلك عن طريق تناول الحليب . كما يحتاج المسنين إلى الفواكه الطازجة وعصيرها نظراً لغناها بالفيتامينات والمواد المعدنية . ويجب عليهم تناول حساء الخضروات و الابتعاد عن المواد الدهنية والنشوية والأغذية صعبة الهضم

من المعالجات الطبية للحبة السوداء

الحبة السوداء أو حبة البركة :

الحبة السوداء هي بذور نبتة عشبية سنوية تنتمي إلى عائلة Raun claccac و يوجد منها أكثر من عشرين صنفاً , إلا أن الأصناف الأكثر استعمالاً في المجال الطبي هي:
-الحبة السوداء المزروعة Nigella saliva ومن اسمائها الكمون الأسود.
-الحبة السوداء الدمشقية N.Damascus او Wild Fennel
-الحبة السوداء الحقلية N.Arvensis
فالحبة المزروعة تنمو في حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران والقفقاز وأول ما زرعت في الهند ثم نقلت إلى البلاد العربية ومنها إلى أفريقيا , و تكثر زراعتها في سورية كتوابل معروفة تضاف إلى الأغذية وخاصة الجبن والكعك .

التركيب الكيميائي :

تحتوي الحبة السوداء المزروعة على 1.4% من وزنها الجاف على مادة الملائتين Meantin وهي غليكوزيد سام , وعلى 0.5-1.5% من مادة النيجلين Nigellin وهو غليكوزيد مر , وعلى 1.4% زيت إيتري عطري يحتوي على التربين , وعلى 30-44% زيوت دسمة.
أما بذور الحبة الدمشقية فتحتوي على الميلائتين وعلى شبه قلوي آخر هو الدمشقين Damasin وعلى زيت دسم غني بالفيتامين E .
أما الحبة السوداء الحقلية فهي قريبة في تركيبها من الحبة المزروعة .

الفوائد الطبية :

تعتبر الحبة السوداء من أقدم النباتات الطبية استعمالاً في طبنا العربي فمنذ أن دعا النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى التداوي بها بقوله فيما رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة عن النبي (ص) : ما من داء إلا وفي الحبة السوداء منه شفاء إلا السام (والسام يعني الموت) .
فقد ركز أطباؤنا اهتمامهم بها وجربوها وعرفوا الكثير عن فوائدها .
فقد وصفها ابن سينا لمعالجة آلام الرأس الصداع والشقيقة وفي شلل العصب الوجهي ومن أجل معالجة الساد cataract. وله وصفة يمزج فيها مسحوق الحبة السوداء مع العسل وتشرب بالماء الساخن لمداداة حصى الكلية والمثانة وإدرار البول . ويصف مسحوقها مع العسل والخل ضماداً لمعالجة الثآليل , كما يعتبرها مقشعة ومضادة للسعال.
وعالج بها الأنطاكي الاستسقاء واليرقان , ويضعها ابن الجوزية كمادة مدرة للحليب ومنشطة للجنس ومطمئة .
و تذكر أبحاث خالمتوف . صحابدينوف . و أوغومفيتش أن الصبغة المستخلصة من بذورها لها خواص مسكنة توصف غرغرة لتسكين آلام الأسنان , وكمضادة للمغص المعدي المعوي , ولها خواص ملينة وطاردة للغازات , ولها خاصية منومة لطيفة كما تؤكد هذه الأبحاث فائدة الصبغة كدواء طارد للديدان وخاصة الشريطية منها بعد مزجها بالخل.
أما الباحث الألماني أوتو غيسنر فيؤكد فائدة البذرة لإدرار البول والصفراء والحليب وكمادة مطمئة.
تمتاز الحبة السوداء الدمشقية برجحان خواصها المنومة لفعالها المخدر المركزي . كما أن مادة الدمشقين تعتبر مادة كوليرجية تشبه بذلك البلوكارين , فهي تدر اللعاب وتنبه نهاية الأعصاب .

الحبة السوداء وأمراض الحساسية :

هناك وصفة قديمة في طبنا الشعبي تعالج الربو بزيت الحبة السوداء حيث يعطى 5-15 نقطة من الزيت مع كأس من مغلي الزهورات ثلاث مرات في اليوم . وإن النتائج المشجعة لهذه الوصفة دفعت الباحثين المصريين داخني ومحفوظ إلى دراسة هذه النبتة والبحث عما يحتويه زيتها من مادة مؤثرة وتمكنا بعد جهود مضنية إلى فصل المادة المؤثرة على شكل بللورات استخلصت من الزيت سموها بالنيجلون Nigellon حقنت حيوانات التجربة بهذه المادة ثم عرضت لرزاز الهستامين (المولد للحساسية ثم التشنج عند المصابين بالربو) فلم يظهر على تلك الحيوانات أي أعراض تشنجية , بينما تعرضت الحيوانات غير المحقونة بالنيجلون إلى التشنج منذ الدقائق الأولى , كما تبين أن النيجلون يوسع الأوعية الدموية إذا كانت منقبضة بحالة طفيفة , ويساعد على إزالة التشنجات المعوية وله فعل باسط على العضلات الرحمية , بل ويزيل انقباض الرحم , كما لم يظهر له أي أثر سمي أو مهيج وخاصة على القلب .

واعتمادا على نجاح معالجة المصابين بالربو بالنيجلون المستخرج من زيت حبة البركة فقد رأينا امكانية التجربة بالحبة السوداء لمعالجة بعض الأمراض الجلدية ذات المنشأ التحسسي حيث عالجت حالات من الكزيمة النازة بذر مسحوق الحبة على الآفة . وتطبيق زيتها دهنا في عدد من حالات الأكزيمة الجافة . وفي الحقيقة فإن النتائج الأولية كانت ممتازة و إذا كنا لا نستطيع الحكم على نتائجها البعيد لعدم تمكننا من متابعة المرضى المعالجين إلا أن مشاهداتنا يمكن أن تكون مفتاحا لإجراء دراسة ميدانية أوسع يمكن بها أيضا اشراك المعالجة الموضوعية مع تناول مقادير منها داخلا , وتحديد مجال استطبابتها في جميع الأشكال السريرية والتنازرات الجلدية التحسسية .

تأثير الحبة السوداء على المناعة :

يعتبر الجهاز المناعي خط الدفاع الرئيسي للجسم لأنه مسؤول عن محاربة الجراثيم والحماة الراشحة والفطور بالإضافة لدوره في مقاومة السرطان , وقد أجرى الدكتوران : أحمد القاضي وأسامة قنديل في معهد البحوث بفلوريدا أبحاثا على الحبة السوداء فوجدا أنتلك الحبة تلعب دورا هاما في تنشيط وتقوية المناعة في جسم الانسان ليدافع عن نفسه ضد الجراثيم وغيرها من العوامل الحية المؤذية.

وتم ذلك باعطاء مسحوق الحبة السوداء بمقدار 1 غرام يوميا لمدة 5 أسابيع , وتبين نتيجة لذلك أن الحبة السوداء تنشط الجهاز المناعي مما يفسح المجال للاستشفاء من جميع الأمراض الأتانية والفيروسية بتقويتها للدفاع الذاتي للعضوية ومساعدتها في التغلب على العوامل المرضية القاهرة .

الحبة السوداء مضادة لنمو الجراثيم :

وجد الدكتور حافظ الجنيد في تجاربه على العصيات الرقيقة Basilus Subtilis أن هذه الأنواع من الجراثيم لا تستطيع النمو في وسط غذائي يحتوي على الحبة السوداء مما يدل أن هذه الحبة تحتوي على مواد لها صفة المضادات الحيوية أدت إلى إيقاف نمو هذه الجراثيم.

و أخيرا فإن تسخين بذور الحبة السوداء يفقدها زيتها الإثيري وتفقد بالتالي كثيرا من خصائصها الطبية كما أن تناولها دون طحن يقلل من فرص الاستفادة منها , لأنها إن لم تمضغ جيدا ودخلت الجهاز الهضمي بقشرتها الكاملة فإنها تمر وتخرج من القناة الهضمية دون أن تمتص أو يستفاد منها .

لذا ينصح بتناول الحبة السوداء مسحوقة وبدون تسخين حتى تحتفظ بكامل خواصها الطبية.

من فوائد العنب

من بين الفوائد التي يتحلى بها العنب:

- العنب مفيد لتقوية البدن بشكل عام، ويستخدم في معالجة أمراض النحافة وفقر الدم، وسل الرئة، والبواسير، والسعال الديكي.
- مقو للكبد ويزيل احتقانه، ويدر الصفراء، مُدر للبول.
- العنب يرفع سموم البدن ويزيل البيوسة.
- إذا دهن الجلد بماء العنب فإنه يزيل ما عليه من دهن وأوساخ ويصبح الجلد طرياً.
- يفيد العنب الأشخاص المصابين بورم المفاصل والروماتيزم، والنقرس.
- يفيد العنب في معالجة الأشخاص المصابين بالتسمم، وعوارض ضغط الدم، واضطرابات الهضم، والاضطرابات الجلدية، والاكزما، وورم الكلى المتقرح.
- العنب يؤثر كثيراً في إزالة الغم وفقدان الصبر الشديد.

- يستخدم ورق شجرة العنب في معالجة التهاب القصبات المزمنة.
- يعتبر ورق شجرة العنب مضاداً للالتهاب في مجال احتقان الأنف أو التهاب الأذنان.
- يوصف لفقر الدم والاضطرابات القلبية.
- اكتشف الطب حديثاً أهمية العنب لمرضى السرطان، فهو يساعد المريض على التخلص من آلامه ولا يعود بحاجة إلى منوم أو مسكن، وذلك يعود لما في العنب من فوائد لتنقية الدم ونمو الأنسجة في الجسم.
- ماء العنب مناسب للمرضى المصابين بوزم الكلية ويسهل التبول.
- يستخدم ماء العنب من قبل الأشخاص الذين لديهم ضعف الكبد، لأنه يسهل عمل ذخيرة السكر في الكبد ودفع الصفراء.
- يشرب عصير العنب المخلوط مع قليل من الزعفران لرفع الهمم والغم والغضب الشديد وضعف الاعصاب.
- تعالج البقع الجلدية بدهنها بماء العنب لوحده أو بخلطة مع الملح.
- يوضع عصير العنب المخلوط مع قليل من ورق الخطمي المطبوخ على هيئة مرهم على الدمامل فتفتح، وهو يفيد - إضافة إلى ذلك - في إزالة الأورام الناتجة عن الضربة.
- عصير العنب يدفع الصفراء.
- يفيد عصير العنب في معالجة التقيؤ.
- زيت العنب يلين الجلد ويستخدم للمحافظة على صحة الجلد بدلاً من مساحيق التجميل.
- تدهين جلد البدن بزيت العنب يزيل تعب العضلات بعد التمارين الرياضية.
- تدهين الاعضاء التي تحصل فيها شقوق نتيجة البرد بزيت العنب يفيد في معالجتها.
- ويعتقد بعض الاطباء أن ماء العنب حليب نباتي يحوي على مواد غذائية أكثر من الحليب الحيواني

العلاج بالماء

- قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء حيث بلغت نتائج نجاحها حسب إفادة الإتحاد 100% بالنسبة لعلاج الأمراض القديمة والعصرية التالية:
- 1...الصداع وضغط الدم وفقر الدم (الأنيميا) وداء المفاصل والشلل وسرعة خفقان القلب والصرع والسمنة
 - 2...السعال والتهاب القصبة الهوائية والربو السل.
 - 3... التهاب السحايا وأي مرض آخر يتصل بالمسالك البولية والكبد
 - 4... فرط الحموضة والتهاب غشاء المعدة والإمساك والبواسير وداء السكري
 - 5... أي مرض آخر يتصل بالعين والأنف والحنجرة
 - 6...عدم انتظام الدورة الشهرية للمرأة
- طريقة العلاج:
- 1... استيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول (4) كاسات ماء سعة كل واحد منهما (160) مل على معدة فارغة ولا تتناول أي نوع من الطعام او السوائل قبل مضي 45 دقيقة على شرب ماء.
 - 2... تناول فطور عادي بعد مضي 45 دقيقة.
 - 3... لا تناول طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من وجبة الفطور والغذاء والعشاء.
 - 4... بعد العشاء لا تتناول شيئاً لا سيما عند حلول وقت النوم.
- قد يواجه المرضى والمسنون في البداية صعوبة في شرب 4 كاسات ماء في وقت واحد لذا يمكنهم ان يتناولوا اقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة وقد أثبتت نتائج تجربة العلاج بشرب الماء الشفاء من الأمراض التالية في المدة المبينة قرين كل منهما:
- أ- ارتفاع ضغط الدم 30 يوماً
 - ب- داء السكري 30 يوماً
 - ج- السرطان 6شهور
 - د -مشاكل المعدة 10أيام
 - هـ- الإمساك 10أيام
 - و- السل 3 شهور
- وينبغي على الذين يشكون من التهاب المفاصل أن يكرروا هذه التجربة 3 مرات يومياً في الأسبوع الأول ثم يخفضونها إلى مرة واحدة في الصباح .وقد تميلون في الأيام القليلة الأولى إلى التبول أكثر من المعتاد. ولكن أن يكون لذلك أي مضاعفات جانبية حادثة ونظرية ذكر الشيخ محدث العصر محدث الشام العلامة ناصر الدين الألباني رحمة الله تعالى وغفر له حادثة قام بتجربتها وهذه الحادثة قد يستغربها الناس ولكن هي تريد همه عالية حيث انه قرأ ان العلامة ابن القيم قد تعالج بالماء حيث انه استخدم الماء لمدة 40 يوما (ماء زمزم)فقام بهذه التجربة وصام عن الأكل لمدة 40 يوم إلا من الماء فتخلوا كيف سيكون الإنسان الذي لا يأكل الطعام كل هذه المدة من حيث همته العالية وأيضاً من حيث الآثار الجانبية التي سيلحقها في الجسم فأما مسألة الامتناع فلا غرابة لأن اناس من قبله قد جربوها.و أما مسألة الأضرار على الجسم فقد وصف الشيخ بأن جزءاً

كبير جداً نقص من جسمه حوالي 20 كيلوا أو أكثر ولكنه قد شففي من كثير من الأمراض التي كان يعاني منها وقد خرج الشيخ بنظرية قال فيها أن الإنسان يعيش في حالة شربه للماء لمدة (40) يوماً دون طعام.
المصدر: حصن الطب و العلوم

الرجيم

لا شك عزيزي أن الأمر برمته أساسه العزيمة والإرادة القوية جداً، ولا مانع من تدخل بعض المساعدات مثل الأدوية التي تساعد على تقليل الشهية، فلا مانع من استخدامها في البداية حتى يتم نقصان الوزن فيشجعك ذلك على الاستمرار إن شاء الله، ونصحك في صدد هذا الموضوع بأمرين هامين:

أولاً: اتبع ما تشاء من نظم غذائية للتخسيس ولكن تجنب الطرق الكيميائية لأنها تؤثر بشكل أو بآخر على الكبد والكلية.

ثانياً: ننصحك أيضاً بممارسة الرياضة مع بدء نظم الرجيم وخاصة رياضة المشي، ولا بد لك من التدرج فيها، فتبدأ بربع ساعة ثم تزيدها إلى نصف ساعة، لمدة لا تقل عن عشرة أيام ثم تزيدها حتى تصل إلى ساعة كاملة يومياً، فهذا سيساعد جداً على تقليل الوزن وحرق الدهون الزائدة.

وفي صدد الأشياء المساعدة على تقليل حدة الشهية، هناك أشياء عديدة منها:

أولاً: يمكنك اللجوء إلى استخدام الإبر الصينية، فهي تشعر الإنسان بالامتلاء قبل الطعام بحوالي ربع ساعة.

ثانياً: أكثر من تناول الماء وشربه بحيث لا يقل تناولك للماء عن 2 لتر في اليوم، فالماء يساعد على الإحساس بالامتلاء كما أنه المذيب الأول للدهون في الجسم.

ثالثاً: يمكنك استخدام بعض المواد الطبيعية التي ستساعدك على خفض وزنك، وهو باب جديد لم نكن قد طرقلناه من قبل فيما يتعلق بالسمنة وإنقاص الوزن وأجاب عليه الدكتور جمال الدين فهمي :

- 1- تناول عصير الجريب فروت أو أوراق المريمية.
 - 2- تناول مغلي برتقالة مقطعة مع قطرات من عصير ليمون مع التحلية بالعسل ويؤخذ مرة يومياً قبل وجبة الغذاء.
 - 3- عصير ملفوف يومياً أو عصير جرجير أو مغلي قشر الفاصوليا، كما ينصح بالإكثار من أكل الخيار والبصل أو مشوي التفاح والطماطم.
 - 4- كوب ماء قبل كل وجبة.
 - 5- فنجان ماء مضاف إليه 7 قطرات خل بعد الإفطار والعشاء.
 - 6- بابونج مغلي على الريق ملعقة صباحاً ومساءً.
 - 7- عصير طماطم مع 5 فصوص ثوم على الريق.
 - 8- تمر مع حليب محلى بعسل النحل.
 - 9- قشر فاصوليا خضراء محلى بالعسل.
- وكلما شعرت عزيزي بالرغبة في الأكل فأرض هذا الشعور بشرب الماء أو عصير البرتقال الطبيعي الذي تقل فيه عدد السعرات الحرارية جداً أو تكاد تنعدم.

رابعاً: سأذكرك أخي الفاضل بأمر هام جداً سيساعد على زيادة عزيمتك وهو أن الموضوع ليس فقط رغبة في إنقاص الوزن فيقلع الإنسان عن عادات غير طيبة كأن يأكل بلا جوع ولكن لمجرد التلذذ، ولكنه أيضاً إحياء لسنة الحبيب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم واتباع لصحابته، فالنبي صلى الله عليه وسلم قال: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع". وقال أيضاً: "حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، وإن كان لا بد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه". وهذا مصداق لقول الحق عز وجل: {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا}.

شجرة الزيتون

شجرة الزيتون شجرة مباركة ورد ذكرها في القرآن الكريم في مواضع عدة نذكر منها التين والزيتون فقد عرف الناس شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فقدسها الأقدمون وتباركوا بزيتها في طقوسهم الدينية واستو قدوا عيدانها وأكلوا ثمرها، وغصن الزيتون شعار من شعارات السلام والأمان ومازالت الشعوب تتناقل هذا الرمز

جيلاً بعد جيل حتى جعلته الأمم المتحدة شعارها.

وشجرة الزيتون تنتمي الى الفصيلة الزيتونية وتضم هذه الفصيلة أكثر من 400 نوع تنتشر زراعتها في المناطق المعتدلة والمدارية وهناك أنواع عديدة معروفة في سورية وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وتتركب ثمار الزيتون من :

ماء 86%، بروتين 5%، دهون 20%، مواد سكرية 9%، ثمار الزيتون مغذية ومهضمة تفتح الشهية وتقوي المعدة وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك وتفيد في مكافحة الرواسب والحصى الصفراوية ونوى الثمار «البذر» كان الطب الشعبي يصفه بخوراً ودواءً للربو والسعال. أما أوراق الزيتون فنستخدم مضغاً في الغم كدواءً لأمراض اللثة والغم والبلعوم وتستخدم أوراق الزيتون أيضاً في علاج:

+ارتفاع ضغط الدم الشرياني.

+قصور الكبد والإمساك والحرارة المرتفعة وعقص الحشرات والحروق وتخفيض نسبة السكر بالدم وذلك عن طريق نقع 30 غراماً من الأوراق الجافة المقطعة في نصف لتر من الماء البارد ولمدة 6ساعات ثم تغلى وتنقع 15 دقيقة ويؤخذ عدة مرات في اليوم بمقدار فيجان شاي.

الفوائد الغذائية والطبية لزيت الزيتون

يعد زيت الزيتون من أغنى الزيوت النباتية من حيث القيمة الغذائية فهو يعطي قيمة حرارية عالية في غذاء الإنسان (1 غرام منه يعطي 224 حريرة) ويشمل زيت الزيتون على فيتامين (A,D,E) الذوابة في الدهون وعلى حموض عضوية غير مشبعة ومفيدة للإنسان ويتألف الزيت من الغليسرين وحمض الزيت وهو لا يذوب في الماء لأنه أخف منه ويتحول الزيت الى صابون كيميائياً بمزجه بمادة قلوية وقد ثبت أن زيت الزيتون لا يزيد من كمية كولسترول الدم وهو يقاوم الشيخوخة ويحمي الأمعاء والمعدة وينشط افرازات الحرارة ويقلل من أخطار تكوين الحصى وعموماً فإن زيت الزيتون سهل خفيف يحافظ على جمال ونضارة الجسم وقد وجد أنه يخفض نسبة السكر بالدم ويستخدم لتغذية فروة الرأس وذلك عن طريق تدليك الجذور الشعرية فيها ومن الاستعمالات الشائعة لزيت الزيتون:

- يشرب فنجان قهوة من الزيت على الريق لتسكين المغص والقولنج وطررد الرمال وادرار البول.

- يضاف زيت الزيتون الى الحقنة الشرجية المفرغة للأمعاء.

- يذفاً زيت الزيتون ويقطر في الأذن فيسكن الألم.

- تدهن به بطون الأطفال ويستعمله المسمدون طلاءً مع التسميد.

- ويدهن به مابين الفخذين للأطفال الرضع لمنع التسميط.

- تكحل به أهداب العيون فتطول وتقوى.

- ويعد زيت الزيتون عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة.

- ونظراً لاحتواء الزيت على فيتامين D فإنه يقي من شر الكساح وتقوس الساقين ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً.

- وفيتامين E الموجود في زيت الزيتون فهو مخصب مقوي للنسل لمضاد للعقم وإذا دهن الشعر بالزيت فإنه يمنع الشيب ويقوي الشعر ويمنع تساقطه.

- عملية هضم طعام دسم في المعدة يحتاج الى 8 ساعات أما أكل الخبز والزيت والثمار لا تتطلب سوى 4 ساعات.

- زيت الزيتون مع نبات الخزامي لمعالجة التهاب الأمعاء.

نستطيع القول أخيراً إن بيئتنا أعطتنا الكثير الكثير، فهذه شجرة الزيتون التي تنمو في وطننا شجرة مقدسة ففي شجرة الزيتون نور وناار ودواء وغذاء وشفاء وعافية للناس.

بزر الكتان : مفيد لحالات الإمساك الشديد و البواسير الداخلية ولكن يجب أولاً أن تحمص ثم تطحن ناعمة وتسف منها ملعقة صغيرة ثلاث مرات باليوم قبل الطعام بحوالي نصف ساعة وإن أردت تخلط مع السكر نبات لتحسين الطعم.

الزعفران :

في أحدث دراسة نشرتها مجلة "الطب والبيولوجيا التجريبية" المتخصصة، أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان استخدام الزعفران، وهو نوع من النباتات التي تضاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضفاء النكهة، كعامل واق من السرطان أو في البرنامج العلاجي المخصص لهذا المرض. ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات، أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة، كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشجع آثاره المضادة للسرطان. وأوضح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي تشمل أيضاً مادتي "لايكوبين" و"بيتاكاروتين" كعوامل وقاية وعلاج من السرطان. وأشار الخبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة

لذلك فإن مصادره محدودة وغالية، منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتات جديدة على أن بعض الأطعمة والبهارات تحتوي على مركبات تملك خصائص واقية من السرطان. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات الحيوانية أن نبتة "روزماري" تقي من سرطان الثدي، وأن الكركم يحمي من بعض أنواع الأورام. وتقترح الدراسات أن الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، وخاصة من العائلة البصلية، مثل الملفوف والبروكولي والقرنبيط، قد يساعد في الوقاية من أمراض سرطانية معينة..

يفيد في تقوي القلب والدماغ وجميع الأعضاء الرئيسية في جسم الإنسان فهو يعمل على تفريخ القلب والدماغ ويزيد من نشاطهما وعلى مقاومة السموم ولكن الإكثار منه في الجرعة تؤدي إلى قتل المريض بالتفريخ فيجب الحذر عند استعماله. عدا عن ذلك فهو من الأعشاب المباركة

السلام عليكم وبعد:

لتقوية الذاكرة والنشاط الذهني إليك الوصفة التالية:

كيلو عسل +10 غ غذاء ملكي+200 غ غبار الطلع + 10 غ زنجبيل +20 غ لبان ذكر (كندر)+ (قرنفل -قرفة- خولنجان) من كل واحد 5 غ +مصطكي 7 غ +زعفران 6 غ

تطحن المواد الواجب طحنها ثم تخلط مع العسل والغذاء الملكي ويؤخذ منها ملعقة صغيرة باليوم والأحسن عند الصباح ويجب الابتعاد عن المقالي والأكلات الصارة جرب وترى النتيجة أن شاء الله.

العرقسوس

جاء في دراسة حديثة ان عقاراً مستخرجاً من العرقسوس قد يدعم ويعزز وظائف المخ ويقلل من فقدان الذاكرة المصاحب لتقدم السن. وقد اتضح من نتائج البحث ان مركز كربونكسلون الذي يستخدم غالباً في تهدئة آلام القرحة، يحسن ايضا الوظائف العقلية عند كبار السن الأصحاء ومرضى السكري الذين يعانون من قصور في الوظائف الادراكية.

ويقول جوناثان سيكل من جامعة أدنبرة رائد الدراسة ان هذا العقار يقلل من انخفاض اداء الذاكرة الذي يحدث بشكل طبيعي مع تقدم السن وقد يساعد الذين يتذكرون الكلمات عشوائياً مثلاً أو لا يستطيعون تذكر ما فعلوه في عطلة نهاية الاسبوع.

وقد يخفض هذا العقار من آثار المراحل الأولى من مرض الزهايمر رغم ان سيكل يقول انه لم يجرب في هذه الحالة. ولا يمكن التفريق بين تدهور الذاكرة في أولى مراحلها والنسيان العادي مع تقدم السن، لذلك فان هذا العقار من المحتمل ان يخفف من تلك الاعراض

وقد اعطى سيكل مركب كربنكسلون المستخرج من نبات العرقسوس لرجال مسنين لا يعانون من قصور مرضي في الذاكرة، وكانت الجرعة ثلاث مرات يومياً، وبعد اربعة اسابيع تحسنت ذاكرة الرجال العشرة بنسبة 10% في اختبارات الطلاقة الشفوية (القدرة على تذكر كلمات معينة) مقارنة بالذين لم يتعاطوا العقار، ويقول سيكل ان كربنكسلون يعزز جانب تذكر الكلمات في الذاكرة.

كما ساعد العقار في تحسين مدى تذكر الكلمات عند 12 مريضاً بالسكري من النوع الثاني يعانون من مشكلات في الذاكرة، وبلغت نسبة التحسن 10% ايضاً. ويذكر ان نحو نصف المسنين المصابين بالسكري يعانون من مشكلات في الذاكرة حيث ان ارتفاع مستوى السكر في الدم يؤثر في وظائف المخ، وهناك نحو 170 مليون مريض بالسكري على مستوى العالم.

الضغط العصبي

من المعتقد ان تدهور الذاكرة المرتبط بتقدم العمر يحدث بسبب الضغط العصبي المزمن مثل الناتج عن الاصابة المرضية طويلة الاجل. ويسبب ذلك ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول المرتبط بالضغط العصبي في المخ. والمصابون بارتفاع هرمون الكورتيزول يكون النسيج المخي المرتبط بالتعليم والتذكر أقل حجماً ويعانون من مشكلات في الذاكرة كما يشرح سيكل الذي يضيف انه من حسن الحظ ان التوتر اليومي في الحياة ليس له هذا الاثر على الذاكرة.

العقار الجديد

ويعمل عقار كربنكسلون على خفض مستوى الكورتيزول في المخ. ويلتصق العقار بالبروتينات في منطقة المخ ذات العلاقة بالذاكرة حيث يعتقد انه يطلق المورثات التي تساعد في وظائف التعلم والذاكرة. وتقول

سونيا لويين من مستشفى مكجيل التعليمي الجامعي في مونتريال اختصاصية اثر التوتر والضغط العصبي على الذاكرة ان الدراسة تؤكد ان المخ الذي يتقدم في العمر يمكن ان يستجيب لتغيرات هرمون الضغط العصبي وهذا يشير الى ان هذا النوع من فقدان الذاكرة أو النسيان ليس دائماً.

ويثبت ذلك ايضا ان الخلايا لاتزال حية وان التغيرات في بعض الناس من حيث الفكر والذاكرة يمكن اعادةها مرة اخرى. ولا يمكن تعاطي هذا العقار بمفرده حيث ان كربنكسلون يرفع ضغط الدم، لذلك يجب تناول المرضى معه عقاقير لخفض ضغط الدم. ويخطط الفريق البحثي حالياً لاجراء تجارب أوسع نطاقاً للعقار.

اود ان اوضح ان المادة العرقسوس هي جزء من هذا العقار .

وإذا كان القصد تناول المادة بكاملها لتقوية الذاكرة فان التجارب اثبتت ان تناول العسل صباحاً قبل تناول اي طعام اخر هو مفيد لتقوية الذاكرة وبعيد النسيان.

ولتقوية الذاكرة ادرج هذا الموضوع:

توالت عدة أبحاث واكتشافات ومؤلفات في كيفية تقوية الذاكرة كما لم يخلو عالم الإنترنت من مواقع إرشادية وطبية ومعلوماتية حول هذا الموضوع ومن أشهرها موقع www.Brain.com الذي يوفر وصفات طبية وعشبية إضافة إلى أبحاث ومعلومات حول تقوية الذاكرة ، ومع كل ذلك تظل بعض الأمور البديهية والبسيطة التي يستطيع الإنسان تطبيقها في حياته اليومية لتقوية ذاكرته وبالتالي تحسين شخصيته واستفادته من أوقاته:

ذكر الله عز وجل

لا يشك اثنان في أن العلاقة الدائمة بين الانسان وخالقه لها أكبر الاثر في حياته اليومية ، وهذه العلاقة لا تنشأ فقط بأداء الفروض وحسب بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الارتباط الوجداني الدائم بالله عزوجل ولا أدل من ذلك قوله تعالي (واذكر ربك إذا نسيت) ووصية الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم (اجعل لسانك رطباً بذكر الله) ، ويضاف إلى ذلك دوام الصلاة والسلام على أشرف الخلق صلى الله عليه وسلم.

الربط الذهني:

يعتبر الربط الذهني من العمليات التلقائية للعقل البشري حيث انك قد تتذكر شخصاً معيناً بمجرد شم رائحة عطره مثلاً ، لذلك نستطيع الاستفادة من هذه العملية لتثبيت المعلومة وبالتالي تقوية الذاكرة ، فمثلاً اربط معلومة معينة كارتفاع الكعبة التي يبلغ ارتفاعها 15متراً بصورة ذهنية كأن تواظب فترة على تخيل القمر في ليلة 15 وهو يضيئ على الكعبة كما أن الربط العددي مفيد أيضاً للمواعيد ومتطلبات الحياة اليومية فمثلاً إن كان ينبغي عليك أثناء خروجك للعمل أخذ مجموعة من الأشياء معك تذكرها عددياً .. ورسخ هذا العدد في ذهنك وسوف تجد نفسك تتأكد من أخذ جميع الأشياء عن طريق التأكد من عددها الصحيح.

الكتابة وتدوين المعلومات:

الكتابة ليست فقط لحفظ العلم وتداوله بين الناس ، إذ أن الكتابة تساعد أيضاً في ترسيخ المعلومة في ذهن كاتبها ولا أدل من ذلك أن المواظبة على كتابة المواعيد تجعل الإنسان يتذكرها حتى بدون الرجوع إلى ما كتبه !! لماذا لا تجرب بنفسك لتتأكد من صحة هذا الأمر ! حاول كذلك وأنت تكتب أن تعطي لنفسك بعض الدقائق لتتخيل تلك المعلومة أو هذا الموعد وما يسبقه أو يرتبط به من أحداث حياتك اليومية وسوف يكون ذلك مفيداً لك للتذكر التلقائي مع مرور الأيام.

الغذاء:

تكاد المكونات الغذائية السليمة تنعدم في ما نتناوله يومياً ، فمع ايقاع الحياة العصرية وانتشار الوجبات السريعة والابتعاد عن الغذاء المطبوخ جيداً بدأت الأعراض الصحية والعقلية في الانتشار وقد خلصت دراسة اجراها مركز (Centers for disease control and prevention) بأن نقص أحماض اوميغا3 له دور أساسي في ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة بشكل عام ، وتتوفر هذه الأحماض بشكل مكثف في اسماك السلمون والجوز والبيض ، وبشكل عام فإن الغذاء السليم والمتنوع له دور أساسي في الحفاظ على توازن الجسم بما في ذلك العقل.

صحة الجسم:

وما ينطبق على الغذاء ينطبق أيضاً على المحافظة العامة على صحة الجسم وراحته وبخاصة النوم ، حيث تشير أحد الدراسات إلى النوم هو من حاجات العقل وليس البدن ، فالإنسان يحتاج للنوم وإن لم يتحرك طوال يومه ! لماذا ؟ مع أنه أراح عضلاته ولم يجهدا .. يرجع السبب إلى أن العقل يعمل جاهداً ولا يكف عن التفكير وحفظ كل ما تراه العين وتسمعه الأذن وخلاف ذلك ، وبالتالي فهو يحتاج لفترة لا تقل عن 8 ساعات من الراحة

موضوع صحة الجسم موضوع متشعب ، ويكفي هنا أن نشير إلى أهمية رياضة المشي ، قم بالحوار مع أي شخص يمارس رياضة المشي واكتشف حيويته وقدرته المتميزة على التذكر ، وإن اقتنعت بالنتائج ابدأ منذ

الغد وأعطي جسمك المسكين الذي لا تهتم به نصف ساعة على الأقل من المشي ولاحظ الفرق بنفسك سواء في حيويتك العامة أو في قدرتك على التذكر.

بسم الله الرحمن الرحيم

تبارك الله أحسن الخالقين سبحانه الله مهما تطور العلم والإكتشافات وحاولوا تقليد أو مشابهة خلق الله أو حتى الإقتراب منه فلن يستطيعون والله عزوجل ضرب الأمثال للدلالة على هذا الشيء بقوله {ياأيها الناس ضرب مثل فاستمعوا له إن الذين تدعون من دون الله لن يخلقوا ذباباً ولو إجتمعوا له وإن يسلبهم الذباب شيئاً لا يستنقذوه منه ضعف الطالب والمطلوب* ماقدروا الله حق قدره إن الله قوي عزيز} كما أن الطب الحديث أثبت أن المركب الصناعي يشغل أماكن المرض دون أن يتركها عند إنتهاء وظيفته فيسدها ويتسبب في حدوث أضرار جانبية أما المركب الطبيعي فبمجرد إنتهاء وظيفته العلاجية يترك أماكن المرض فلايسبب أي أضرار أو عوارض جانبية وكمثال على المركبات العلاجية الطبيعية التي حاول العلم محاكاتها ونجح نجاح نسبي مع الفشل في إلغاء آثاره الضارة مركب الكورتيزون: ماهو الكورتيزون ؟ وما مهمته؟ وما آثاره؟

الكورتيزون :

هو أحد الهرمونات التي تفرزها قشرة الغدة فوق الكلوية ، ويقوم الكورتيزون بالتعاون مع هرمونات أخرى بأعمال كثيرة وهامة داخل جسم الإنسان مثل تنظيم مستوى السكر في الدم ، وتنظيم ضغط الدم وغير ذلك من الأعمال ... وهكذا نرى أن الكورتيزون من المواد التي لا غنى للإنسان عنها وأن الفكرة التي تقول بأنه مادة خطيرة خاطئة مع الأسف! ، فخطورته كخطورة أي دواء آخر لو استخدم بشكل غير صحيح أو في غير محله ... الكورتيزون كدواء يعمل كمضاد للالتهابات وكمادة تقلل من مناعة الجسم وهذا تأثير مرغوب في الأمراض التي تعرف بأمراض الجهاز المناعي الذاتية Autoimmune diseases وهي أمراض ناتجة عن زيادة فاعلية الجهاز المناعي حيث يهاجم الجهاز المناعي الجسم أو بعض أجزائه (مثل المفاصل) ظناً منه أنها عدو أو جسم غريب ويؤدي إلى تدميرها (كأمراض التهاب المفاصل الرثوي أو ما يعرف بالروماتويد ومرض الذئبة الحمراء وغيرها) .. كذلك مرضى زراعة الأعضاء يأخذون الكورتيزون لتقليل ردة فعل الجهاز المناعي تجاه العضو الجديد لكي لا يتم رفضه وهنا يدخل دور الكورتيزون فيؤخذ على شكل أقراص ... ويساهم الكورتيزون أيضاً في علاج مرض الربو فيؤخذ على شكل بخاخ أو أقراص .. كما أنه أفضل خيار كمرهم أو كريم لحالات الحكة والطفح الجلدي والاحمرار الناشئ عن التهاب أو حساسية ... على كل حال يجب على مستخدم الكورتيزون أن يتنبه إلى بعض الأمور أثناء علاجه : أولاً: مستخدم البخاخ: (1) يجب عليه أخذه بمواعيده بدقة. (2) يجب عليه غسل فمه (المضمضة) بعد الاستخدام مباشرة كي يتجنب نمو الفطريات في فمه. (3) لا ينقطع عن استخدام الدواء فجأة. ثانياً: مستخدم الأقراص: (وخصوصاً الذي يستخدمها لفترة طويلة) (1) يجب أن لا يوقف استخدام الدواء بأي حال من الأحوال ، لأن دواء الكورتيزون (وأدوية كثيرة غيره) يؤدي إلى أعراض خطيرة لو قطع فجأة ، لذا لا يمكن إيقافه إلا بشكل تدريجي وتحت إشراف طبي وعلى مدى طويل يصل إلى عدة أشهر تتناقص خلالها الجرعة تدريجياً ... (2) يجب أن يأخذ الأقراص أثناء الأكل أو بعده مباشرة ليتجنب تأثير الكورتيزون الضار على المعدة. (3) التقليل من السكريات وملح الطعام والدهون لأن الكورتيزون يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر والدهون في الدم ، ويؤدي كذلك إلى احتباس الصوديوم وبالتالي المياه داخل الجسم. أنصح المريض بتناول الأطعمة المحتوية على البوتاسيوم مثل البرتقال والموز. (4) قد يؤدي الكورتيزون إلى اضطرابات في الدورة الشهرية ، لذا على مستخدمة الكورتيزون التوجه إلى اختصاصية أمراض النساء لحل هذه المشكلة. (5) يفضل أن تكون جرعة الكورتيزون في الصباح لأنه يؤدي إلى زيادة نشاط الجسم وعدم الإحساس بالنوم. على كل حال ... لا إشكال أبداً في استخدام الكورتيزون بالشكل السليم لو اتبع المريض التعليمات بشكل صحيح .

هدية: يروى أن الخضر قال لموسى عليه السلام :ياموسى إن مثل علمي وعلمك إلى علم الله كمثل إبرة وضعت في بحر ثم رفعت فما تعلق بالإبره من ماء البحر كمثل علمي وعلمك إلى علم الله . قال تعالى {قل لو كان البحر مداداً لكلمات ربي لنفد البحر قبل أن تنفد كلمات ربي ولو جئنا بمثله مددا.}

كيف نقوى الذاكرة

إن الغذاء السليم والمتنوع له دور أساسي في الحفاظ على توازن الجسم بما في ذلك العقل. و من ذلك:
 •أخذ الجرعة الكافية من أحماض أوميغا3 .وتتوفر هذه الأحماض بشكل مكثف في اسماك السلمون والجوز والبيض.
 •أخذ عشبة المرمية .ووجد الباحثون أن الذين تناولوا أقراصا مستخلصة من زيت هذا العشب كان أداؤهم أفضل كثيرا في اختبارات لتذكر الكلمات. ويعتقد الخبراء أن المادة الفعالة في هذا العشب قد ترفع من

مستويات مادة كيميائية من شأنها أن تساعد على نقل الرسائل داخل المخ.

• تناول القرع . يروى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (عليكم بالقرع فإنه يقوي العقل). و لقد وجد العلماء الألمان في مادة القرع تأثيراً عظيماً في تقوية الذاكرة.

• إشرب عصير العنب . أظهرت دراسة جديدة أن عصير العنب قد يحسن الذاكرة قصيرة الأمد، ويساعد على تذكر الأشياء والأحداث بوضوح. لاحتوائه على أعلى مستويات من المواد المضادة للأكسدة أكثر من أي نوع آخر من الفواكه والخضراوات.

• تناول الأغذية غنية بالألياف والفواكه والخضراوات . يرى باحثون أن وتناول أغذية قليلة الدهون المشبعة وغنية بالألياف والفواكه والخضراوات يساعد على المحافظة على قوة الذاكرة والمهارات الإدراكية والقدرات الذهنية على المدى الطويل.

• تناول بيضتين يومياً . لأنها تحتوي على نصف جرام من الكولين -و هي الكمية الموصى بها-. ففي دراسات علمية جديدة، أجريت مؤخراً، أن العناصر المغذية الموجودة في البيض تساهم في تحسين قوة الذاكرة، وتساعد النساء الحوامل على إنجاب أطفال أذكى.

• تناول البطاطا . تعتبر البطاطا من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. وقد وجد الباحثون في دراسة كندية أجراها مركز بايغيو للعناية بالشيخوخة التابع لجامعة تورنتو الكندية، أن الكربوهيدرات الغذائية تنشط الذاكرة عند كبار السن الأصحاء.

• تناول الحبق الترنجاني . قال علماء امس ان نباتي المريمية والحبق الترنجاني وهما من عائلة النعناع يمكن ان يسهما في تحسين الذاكرة والمشاكل السلوكية للمصابين بمرض الزايمر وانواع اخرى من فقدان الذاكرة.

• أخذ جرعة 2 ميليغرام من فيتامين ب-6 . ينصح الاطباء بتناول فيتامين ب-6 بشكل كاف، لانه يعمل على انتاج المزيد من المرسلات العصبية التي تحمل الاسماء الطويلة مثل السيروتونين والدوبامين والنورايبيبينغرين

• تناول الجرعة الكافية من الزنك و الحديد . يقول البروفسور هارولد ساندستيد من دائرة الوقاية الطبية والصحة العامة في جامعة تكساس الطبية ، الذي ساهم في الدراسة ، ان النساء اللاتي تناولن الزنك

والحديد بجرعة 30 ملجم من كل منهما طوال 8 اسابيع تحسنت ذاكرتهم القصيرة المدى بنسبة تتراوح بين 15-20% . وتحسنت الذاكرة عند هؤلاء الذين تناولوا مستحضرات الحديد في حين تحسنت الذاكرة البصرية (

رؤية الاشياء وتذكرها) عند تناولولي الزنك والحديد معا . ويقول البروفسور ساند ستيد ان افضل مصادر الحديد والزنك هي المواد الغذائية والعشبية مثل ابخرة المهدئات ، المحار ، معاجين الحنطة والحبوب ، فول

الصويا و حب اليقطين الغنية بالحديد وكافة انواع الحبوب والاسمال واللحوم وبذور ونخالة الحنطة الغنية بالزنك . وقد كشف العلماء عن إثباتات جديدة على الدور الذي يلعبه كل من الحديد والزنك في المحافظة على

الوظائف الادراكية والمهارات الدماغية ضمن مداها الطبيعي، في دراسة هي الأولى التي تركز على آثار سوء التغذية والنقص الغذائي للمعادن على الأداء الذهني للبالغين.

المراجع:

• موقع واحة النفس المطمئنة (<http://www.elazayem.com/>) • مجلة أبعاد . • موقع الوطن- (<http://www.alwatan.com/>) . • شبكة العلوم النفسية العربية. (<http://www.arabpsynet.com/>) . • قدس برس.

• موقع عجيب (www.MotherNature.com) • The Mother Nature Site • موقع عجب (<http://www.ajeel.com/>) . • رويترز . • جريدة البيان • موقع الإسلام اليوم. (www.islamtoday.com) .

• موقع حلواني اس ام اس. (www.HalwaniSMS.com) • موقع لها أون لاين. (www.lahaonline.com)

اعدادات المطبخ الماكروبيوتكي

ترجمة : موقع طبيعي

لكي تحصل على افضل صحة (بأقل قدر من الاذي والمال والوقت) فابدء بالماكروبيوتك والبداية تكون بتنظيف مطبخك ولذلك فإنت تحتاج الى تشكيلة جديدة من ادوات الطعام والمونة ايضاً التي هي الاكل نفسه .وللمبتدئين في اتباع نظام الماكروبيوتك قد يكون صعباً بعض الشيء لكي يعرفوا ويتعلموا ما هي الطرق البديلة والمتوفرة واين هي موجودة

اولاً ، من ناحية المعدات فإن الفرن او الموقد الذي يعمل على الغاز افضل من الكهربائي صحياً ومادياً فالغاز اقل صرف واستهلاك من الكهربائي ومن ناحية الصحة فإن الكهربائي ينقل الاشعاعات الصارة الصادرة منه الى الطعام التي قد تسبب اورام سرطانية -لا سمح الله- اما الغاز فإنه يحول الطاقة الموجودة فيه الى الاكل ، واذا كان لديك موقد كهربائي فتستطيع استخدام موقد العطلات مثل الدافور ويمكنك ايجاده في اماكن بيع معدات الرحلات واماكن تعبئه انابيب الغاز

ثانياً وهو الالهة خاصة في المناخ البارد ، وهو طبخ الاكل بالقدر المضغوط وانصحكم باستخدامه في الدرجة الاولى واكثر المرات وخاصة في طبخ الحبوب (اهم طعام لنا) مع مراعاة المبادئ الخمسة في الطبخ : الحرارة، الماء، الملح، الضغط(الاكل المطبوخ في قدر الضغط)، الوقت. ملا حطة مهمة استخدم قدر الستنلس ستيل ولا تستخدم ابداً الالمنيوم

الشيء **الثالث** هو ان تكون السكنينة **حادة جداً** وتكون مخصصة فقط للخضروات ولا يقطع بها اي شيء آخر ولا تكون غير حادة لأن ذلك يسبب نقص في الفيتامينات الموجودة في الخضرة والسكنينة الحادة هي المطلوبة في مطبخ الماكروبيوتك ام الاخرى فلا

والادوات المستخدمة الاخرى :

1- ادوات طعام خشبية. ليس كل الادوات الخشبية تصح فيها هذه النظرية وذلك لان البعض يدهنونها بدهان قد يكون سام لنا او لا تستحمل الماء والغسيل.

2- المباشرة بكافة انواعها ولكن بشرط ان تكون ضد الماء.

3- قماش قطن للتصفية او الضغط.

4- ستنليس ستيل، وعاء زجاجي، اقلام، مقلاة للتحميص ولا تكون مدهونة بالطلاء الاسود مثل الماركة المشهورة ت....فال.

5- عيدان اكل صينية. لانها تعلم الاكل ببطء.

6- ملح السمس. اضغط هنا (لمعرفة كيفية تحضيره).

7- مصفاة للشاهي.

8- لوحة تقطيع خشبية وتخصص فقط لتقطيع الخضروات.

9- قطعة حصير من البامبو للف الطعام والسوشي.

10- ابريق شاهي.

11- اداة هرس البطاطس .

12- اكواب وملاعق للقياس يكون مكتوب عليها القياسات وتبدأ من ربع ملعقة شاهي.

13- وعاء او جالون من زجاج لتخزين الحبوب وغيرها.

14- حاظمة (ترمس) من الستنلس ستيل.

15- كتب طبخ ماكروبيوتك.

المصدر: موقع (سايبير ماکرو)

حلولى الأطفال .. كوارث صحية

معظم الآباء والأمهات يعلمون أن حلولى الأطفال كالشوكولاته والبسكويت ورقائق البطاطس الجاهزة وغيرها من المقرمشات التي يلتهمها الأطفال بشراهة ضارة بصحتهم؛ ومع ذلك فإن كثيراً من الآباء يتجاهلون ذلك، ويفقدونها للأطفال نزولاً على رغبتهم، إما لضعفهم أمام إلحاح الأطفال أو تكاسلاً عن إقناعهم وترغيبهم بالبدل من الخضراوات والفواكه...

وفي محاولة لرفع أبعاد تلك المشكلة تمت العديد من الدراسات كان آخرها دراسة بريطانية قامت بها في مطلع هذا العام جمعية "الشراكة بين الأطباء والمرضى" على ثمانمائة طفل بريطاني، وكشفت هذه الدراسة أن 25% من هؤلاء الأطفال يعيشون على الحلويات ورقائق البطاطس الجاهزة، و75% منهم ليست لديهم أية فكرة حول كمية الفواكه والخضر التي تحتاجها أجسامهم، كما اعترف مائتان منهم أنهم أثناء ذهابهم إلى المدرسة لا يتناولون فطوراً منزلياً، بل يتناولون بدلا منه حلويات ورقائق بطاطس جاهزة. كما أشارت دراسة بريطانية أخرى تمت على ألف وسبعمائة فتى وفتاة تتراوح أعمارهم بين الرابعة والثامنة عشرة كانت بعنوان "التغذية وأنظمة الطعام العامة" إلى أن حوالي 80% منهم يتغذون على الأطعمة الجاهزة، مثل: رقائق البطاطس المقلية، والبسكويت، والشكولاته. كما أن مستوى الملح في أطعمتهم هو ضعف المستوى المقبول صحياً، بالإضافة إلى أن الأطفال يستهلكون كثيراً من الأملاح المعدنية المضافة.

وأوضحت الدراسة أن واحداً من بين كل خمسة من الذين شملهم البحث لم يتناولوا الفواكه على الإطلاق خلال فترة إجرائه التي استغرقت أسبوعاً، وقد حذرت تلك الدراسة من أن تناول الصغار لمثل تلك الأطعمة قد يسبب لهم مشاكل صحية خطيرة في المستقبل؛ حيث إن الغذاء غير الصحي أحد أهم أسباب ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض السرطان والقلب والشرابيين.

ضربة قوية لصناعة الأغذية

وفي بحث أجرته هيئة المواد الغذائية ببريطانيا توصلت في نتائجه إلى أنه مقابل كل طعام صحي واحد يتناوله الأطفال من الأسواق، يوجد عشرة تصنف على أنها كوارث غذائية!!

ويعد هذا التقرير ضربة قوية لصناعة الأغذية؛ إذ يوجه اتهامات للشركات العاملة في هذا المجال بأنها تقوض النظام الغذائي للأطفال عن طريق قيامها بزيادة معدلات السكر والدهون والمواد المضافة ومكونات الملح في الأطعمة التي تنتجها.

وطبقاً للتقرير، فإن هذه الشركات تقوم أيضاً بمعالجة أو نزع المواد الغذائية والألياف من هذه الأغذية، وحذرت من أن المقرمشات والحلوى والمشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكر والدهون.

كما أوضحت الدراسة أن 1% فقط من العدد الإجمالي الذي شمله البحث للمنتجات الغذائية للأطفال قد زودت بمعلومات واضحة عن محتوياتها لتظهر أنها منخفضة الدهون والسكر والملح.

طريقة سهلة لاكتشاف ضرر أغذية طفلك

إذا تفحصنا مكونات أغذية الأطفال كالبسكويت والشوكولاته والحلويات وجدنا - في أكثر الأحيان - اسم ورقم المواد الحافظة أو النكهات أو المواد الملونة قد كتبت ضمن المكونات، وقد ثبت علمياً أن معظمها تسبب أمراض الحساسية مهما كانت نسبتها ضئيلة!!، ومثال هذه الأرقام (ليستين صويا 322E).

وهذه المواد وبحسب تلك الأرقام إما أن تكون خطيرة جداً على الصحة، أو تسبب ألاماً حادة في المعدة، أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو أنها غير ضارة على الصحة. ويمكن مطالع الجدول الذي يحوي أرقام أكثر هذه المواد استخداماً في هذه الأغذية، مع ملاحظة تعدد ورود بعض الأرقام في أكثر من موضع دلالة على أنها تسبب أكثر من مرض.

المواد	التوضيح
E103 _E105 _E111 _E121 _E125 _E126 _E130 _E152 _E181	هذه المواد غير مشروعة
E100 _E101 _E132 __ E140 _E160 _E161 _ E163 _ E170 _ E174 _ E175 _ E200 _E201 _E202 _E203 _E236 _E237 _E238 _E260 _E261 _E262 _E263 _E270 _E280 _E281 _E282 E300 _E301 _E302 _E303 _E304 _E305 _E306 _E307 _E308 _E309 _E322 _325 _E326 _E327 _E331 _E332 _E333 _E334 _E335 _E336 _E337 _E400 _E401 _E402 _E403 _E404 _E406 _E408 _E410 _E411 _E413 _E414 _E420 _E421 _E422 _E471 _E472 _E473 _E474 _E475	هذه المواد غير ضارة على الصحة
E102_ E110 _E120 _E123 _E124 _E127	خطرة جداً على الصحة

E102 _E110 _E120 _E123 _E124 _E127 _E131 _E142 _E210 _E211 _E212 _E213 _E214 _E215 _E217 _E220)E239 _E251 _E311 _E330	هذه المواد تسبب السرطان
E221 _E223 _E224 _E226	تسبب آلاماً حادةً في المعدة
E250 _E231 _E232 _E233 _E311 _E312	تسبب مشاكل في البشرة
E320 _E321	تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم
E320 _E321 _E463 _E464 _E466	ترفع مستوى الكوليسترول
E220	تضعف أو تدمر فيتامين B12
E104 _E122 _E141 _E150 _E153 _E171 _E173 _E240 _E214 _E477 _E151	مواد خطيرة على الصحة ولكن البرهان ليس قاطعاً بعد

وفي حين أكدت دراسة علمية أجريت في إحدى الجامعات المصرية على إعلانات التلفزيون المصري أن هذه الإعلانات تربي المجتمع على الشراهة والتبذير والعنف والتفاخر وثقافة الاستهلاك، فإن الإعلام لا يكف عن تقديم إعلانات تسعى لترويج مثل هذه المنتجات حتى أنهم في بعض الأحيان يستخدمون أشخاصاً يقومون بتمثيل دور الأطباء يتحدثون عن تلك المنتجات، موهمين المستهلكين بأن الأطباء ينصحون بها.

الحل في يدك.. لا تترك طفلك فريسة

- 1- منع جميع أفراد الأسرة وخصوصاً الأطفال من شراء أو تناول هذه المأكولات والمشروبات الغازية؛ وأقصر سبيل إلى ذلك عدم تعويدهم عليها منذ الصغر، وغرس فيهم أنها مضرّة ومسببة للأمراض، وأن الفاكهة والخضار ضروريان لبناء أجسامهم ووقايتهم من الأمراض.
- 2- إعداد وجبات سريعة وخفيفة في المنزل؛ لتحل محل تلك المأكولات، وتقديمها بشكل محب كتقديم المعجنات والحلويات مزينة بمواد طبيعية، وتقديم أيضاً الفواكه على شكل سلطات ومأكولات مثلجة، مع ملاحظة التقليل والأفضل المنع من السكر في هذه الوجبات.
- 3- أنصح الأبوين ألا يغتروا بما هو مدون على عبوات تلك الأغذية من قبيل غني بالكالسيوم، أو غني بفيتامين سي، أو مواد مصرح بها، أو مواد صحية، فقد أثبت عدم صدق هذه العبارات!!
- 4- حصول الأطفال على الغذاء الصحي وعلى المعلومات الكافية حول التغذية الصحية، وتقديمها بطريقة سهلة وغير متكلفة ودون إجبار حتى يتمكنوا على الأقل من الاختيار وهم على علم بما يختارون، وهذا واجب الآباء والمؤسسات التربوية والصحية، وهو خير سبيل لإبعادهم عن شراء هذه المنتجات الغذائية من الأسواق.
- 5- الاحتفاظ بنسخة مصغرة للجدول السابق ووضعها في المحفظة؛ للاستفادة منها عند استعراض مكونات أي منتج قبل شرائه.

ملح السمسم

خلال هذه الفترة يتم تناول ملح السمسم يوميًا (الجوماشيو.. وهو عبارة عن حب السمسم المحمص و المطحون مع قليل من ملح البحر، وفيه فوائد كثيرة وهو ملح الطاولة، الذي استخدمه الفراعنة على سفر الملوك .

إستخدامه :

يستخدم كأحد المتبلات حيث يرش على الطعام كبهارات لتحسين المذاق..ويتم تناوله مع الرز او الخبز .. المقادير والطريقة :

يسخن 5 ملاعق من بذور السمسم..ثم تطحن جيدا في هاون..ثم تضاف ملعقة من ملح البحر..ويسخن الخليط..ثم يعاد طحنه..حتى يصير ممتزجا بشكل جيد..وتكون البودرة الناتجة خشنة وليست ناعمة..

أما مصادر المواد المعدنية في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي فهي: الصوديوم: ملح البحر الطبيعي، السوبيا (الميزو)، الأعشاب البحرية، لا سيما الدلسي، أوراق الخضار وبذور السمسم. الماغنيزيوم: الأعشاب البحرية، لا سيما الدلسي، الفاصوليا المجففة، وبشكل خاص الصويا والعدس والحبوب الكاملة. الحديد: الأعشاب البحرية، لا سيما الهيجيكي Hijiki ، بذور السمسم، بذور اليقطين، أوراق الخضار، لا سيما الفجل، واللفت والشمندر مع الورك. البوتاسيوم: الأعشاب البحرية، الفاصوليا، منتجات الصويا والتوفو (جبنه الصويا) والخضار وبشكل خاص الملفوف والجوز. الكالسيوم: السمسم وغيره من الحبوب، الأعشاب البحرية، أوراق الخضار لا سيما اللفت والبقدونس ومنتجات الصويا والقمح والشعير والأرز الكامل... إن جميع أنواع الحنطة الكاملة هي المصدر الأساسي للكالسيوم... الفوسفور: بذور دوار الشمس، الفاصوليا، لا سيما العدس، الحبوب والأعشاب البحرية والملفوف. اليود: الأعشاب البحرية، الخضار ذات الوريقات الخضراء، السمك والخضار. وتعمل المواد المعدنية كلها مع بعضها البعض. الفيتامينات: تعتبر الفيتامينات مساعدة للأزيمات. فهي تساعد الجسد على استعمال الطاقة الموجودة في الطعام. وتبرز أهمية اتباع الطريقة المناسبة في طهي الطعام في النظام الغذائي الماكروبيوتيكي... فيجب طبخ الطعام على فرن على الحطب أو الغاز ولكن ليس بواسطة أي معدات كهربائية. مصادر الفيتامينات: الفيتامين أ: فول الصويا، الجزر، القرع، البروكولي أي القنبيط الأخضر، والخضار ذات الأوراق الخضراء والنوري. الفيتامين ب1: الحبوب الكاملة، فول الصويا، وغيرها من الحبوب، الخضار، البذور، الجوز، الأعشاب البحرية، وبشكل خاص النوري والواكامي. الفيتامين ب2: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، منتجات فول الصويا، البروكولي، الخس، الملفوف، اللفت، بذور دوار الشمس، النوري والواكامي أي الأعشاب البحرية. الفيتامين ب3: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، منتجات الصويا، البروكولي، البازلا، الجوز، فطر shiitake، الخضار ذات الأوراق الخضراء، الأعشاب البحرية وبشكل خاص النوري والواكامي. الفيتامين ب6: الحبوب الكاملة، الفاصوليا، الملفوف، والجوز. الفيتامين ب12: المأكولات البحرية، لا سيما السمك، ومنتجات الصويا مثل الميزو (السوبيا)، وصلصة الصويا والصويا المخمرة، والأعشاب البحرية و البروكولي، البقدونس، بذور الخردل، الخضار ذات الأوراق الخضراء، الملفوف، الجزر، فجل أبيض الحبوب المبرعمة والفاصوليا. الفيتامين د: ضوء الشمس. الفيتامين هـ: الحبوب الكاملة، أوراق الفجل، وغيرها من الخضار ذات الأوراق الخضراء، القنبيط وطحالب البحر. ونكرر في النهاية على مسامعكم مرة أخرى أننا ننصح بقوة بتناول الخضار التي تنمو بطريقة عضوية.

أسرار وإعجاز زيت الزيتون

لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام 1997 م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع (زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط) ...

وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا بعضا مما جاء في تلك التوصيات والقرارات، إضافة إلى أحدث الأبحاث العلمية .

وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، والبدانة ، كما أنه يقي من بعض السرطانات .

فحتى عام 1986 لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون ، وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام 1985 ، والتي أثبت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم حتى توالت الدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون ، وتستكشف يوما بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
"كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " صحيح الجامع الصغير 4498

وكيف لا تكون الشجرة مباركة ، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها - على اختلاف بين المفسرين - في قوله تعالى :

وكيف لا تكون مباركة ، وقد شبه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال :
"يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية "

فالشجرة مباركة .. والزيت مبارك .. ولكن كثيرا من الناس عنه غافلون .

فزيت الزيتون هبة من الله للإنسان . عرف القدماء بعضا من فوائده ، وأدرك الطب الحديث - منذ سنوات معدودات - بعضا آخر منها .

عرفنا حديثا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر .. جلطة القلب ، ويؤخر من تصلب الشرايين. وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول أن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم ، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين . وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو للكولسترول ، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان .

والحقيقة أن الأمريكيان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم ، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثا في إيطاليا وأسبانيا وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة . ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط ، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلا من السمينة (المرجرين) والزبدة وأشباهها .

يقول كتاب Heart Owner Handbook الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثا: " إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية ، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم ، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع . وليس هذا فحسب ، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب . "

زيت الزيتون .. و الكولسترول :

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية في العالم ، و من المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم ، و بالتالي يقي من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية .

ومن المعروف أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضييقها. وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دورا هاما في منع تلك العملية .. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دورا مضادا للأكسدة أيضا ، حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة ، كما يحتوي على مركبات البوليفينول ، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين .

وتعزى الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشبعة الوحيدة ، وإلى غناه بمضادات الأكسدة . وقد أكدت الدراسات العلمية بما لا يدع مجالا للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكولسترول الكلي والكوليسترول الضار ، دون أن يؤثر سلبا على الكوليسترول المفيد .

وليس هذا فحسب ، بل إن دراسة حديثة نشرت في مجلة Atherosclerosis عام 1995 أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز oil Extra Virgin ، وهو زيت العصرة الأولى ، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البوليفينول Polyphenolic Compounds التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت ، وتحافظ على ثباته . كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول الضار LDL في أنابيب الاختبار ، وبالتالي يمكن لها أن تقى من حدوث تصلب الشرايين ، وتلعب دورا هاما في وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل " البيروكسايديز Lipid Peroxides " وغيرها من المواد الضارة .

وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت في شهر فبراير 1996 في مجلة Atherosclerosis. هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم ؟

و لكن السؤال هل هناك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريقة فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين ؟

ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام 1999 في مجلة (Am J clin Nutr) ، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم ، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية .

زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات :

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة اللانست الشهيرة في 20 ديسمبر 1999 أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها ، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان 41 شخصا من كل 100.000 شخص ، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا .

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين ، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب ، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون . فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات .

الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم :

ففي بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة Archives of Internal Medicine

بتاريخ 27 مارس 2000 تمت دراسة 23 مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن 165 / 104 ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر ، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس Sun flower oil وبعد ستة أشهر ، عكس نمط الغذاء بين المجموعتين لسنة أشهر أخرى . وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار 7 نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون ، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى . وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف ، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع ، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة ، في حين لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس . ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب ، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم ، فهذا أمر في غاية الأهمية ، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب .

زيت الزيتون .. والسرطان :

يعتبر السرطان مسؤولا عن خمس الوفيات في البلدان الأوروبية ، ولكن الغرب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبا ، وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط ، وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه - إلى حد كبير - نوعية الغذاء المتناول .

ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون ، وعلى الخضراوات والفواكه والبقول .

ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان ؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسبا عكسيا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات . وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة . وليس هذا فحسب ، بل إن عددا آخر من الدراسات العلمية يوحى - كما يقول البروفيسور أسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرايين في جامعة مونستر بألمانيا ، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرايين - بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات ، ومنها سرطان القولون ، وسرطان الرحم ، وسرطان المبيض ، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيرا .

زيت الزيتون .. وسرطان الثدي :

شاءت إرادة الله تعالى أن يختص النساء بعض من بركات هذا الزيت المبارك ، فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي ، ومن سرطان الرحم .

فقد أكدت دراسة نشرت في شهر نوفمبر 1995 ، وأجريت على 2564 امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي ، وبين تناول زيت الزيتون ، وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي .

وأكدت دراسة نشرت في مجلة Archives of Internal Medicine في عدد أغسطس 1998 أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى 45 % .

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من 60.000 امرأة ما بين سن ال

الحمام الملحي

الحمام الملحي وسيلة لتحسين الحالة العامة للكلى او ضبط معدل الاملاح في الجسم او التخفيف نت الالم او الارق او القلق او غيرها من انواع التوتر الاخرى..يحتوي الحمام الملحي الامثل على 1%:2% ملحا..

حيث لا يعد الحمام فعالا اذا قلت نسبة الملح عن 1% في حين يكون الحمام اقوى من اللازم اذا زادت نسبة الملح عن 2%..يمكن استخدام اي نوع من الملح..لذا يمكن استخدام ارضخ انواع الملح المتاحة..يتم عمل محلول ملحي بتركيز 1% باضافة نصف كيلو من الملح الى 12 جالون من الماء(12 جالون=حوالي 46 ليتر)..يتم ملء حوض الاستحمام بواسطة اناء فارغ سعة جالون او لتر..وتوضع علامة على الحوض..لاستخدام هذه العلامة لملء الحوض في ما بعد..يمكن ضبط درجة حرارة الماء بحيث تكون مناسبة..بعد ذلك ما عليك الا الجلوس في الماء..لمدة 20 دقيقة او اكثر..على الشخص الذي يعاني ضعف في وظائف القلب ان يتجنب المياة الساخنة جدا..ولا يجب عليه او عليها..الخروج من الحوض في الحال..اذا زادت سرعة النبض او حدوث اي شعور بعدم الراحة في منطقة الصدر..

اذا اصيب الطفل بالحمى (ارتفاع درجة الحرارة) .. فحممية في ماء درجة حرارته مماثلة لدرجة حرارة الطفل تماما..مثلا..اذا كانت درجة حرارة جسم الطفل 39 درجة مئوية..يجب أن تكون درجة حرارة ماء الحمام 39 درجة مئوية..جربي واحكمي بنفسك..

تستخدم كمادات الزنجبيل لازالة الالام..وتقوية الكليتين..وهي عموما تنشط الدورة الدموية وجريان الطاقة في الجسم.. وأما عن طريقة اعدادها :
يسحق ملء ملعقة من الزنجبيل ويوضع في كيس من القماش القطني او الشاش الطبي(هناك نوع من الشاش القطني الخشن كان يستخدم اصلا للف الجبن يسمى..(cheesecloth)وهو مناسب لوضع الزنجبيل به بدل الشاش العادي ..
نقوم بغلي لترات من الماء ثم نطفأ النار..يوضع كيس الزنجبيل في الماء..وعندما يصبح لون الماء اصفر..ننصر الشاش جيدا باستخدام اعواد خشبية..او اي شيء اخر..لاستخراج عصارة الزنجبيل جيدا .. او(10 اكواب من الماء مع ثلث كوب من الزنجبيل ..)
نغمس فوطة قطنية في الماء الساخن..وتعصر..ثم نضع مكان الالم(يجب ان يكون السائل حار جدا بقدر ماتستطيع ان تتحمل)..وتوضع فوقها فوطة اخرى جافة..لكي لاتبرد بسرعة..كلما بردت الفوطة..تغمس بماء الزنجبيل مرة اخرى..ويمكن تغييرها من 3-4 مرات خلال ربع ساعة..او لحين يحمر المكان ..

ملاحظة :

لايوضع الزنجبيل مع الماء وهو يغلي لانه يفقد قوته ..
الطفل الصغير او الشخص الصغير يستخدم له كمية اقل مما تستخدم للكبير..

القرنفل

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عسر الهضم و الأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة و الغثيان و الإنتفاخ و القىء و يؤخذ القرنفل في صورة شاى يحضر كالأتى:

يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلى و يترك لينقع بالماء حوالي 10 دقائق ويشرب مثل الشاي .

ويمكن ان يضاف القرنفل الى الشاي والقهوة .

ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة .

والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقد قال الإسرائيلي أنه يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة.

وجاء في كتاب التجريبيين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع من الاستسقاء منفعه بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

وقال حكيم بن حنين أنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسبل.

وقال إسحق بن عمران أنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء وإذا أرادت المرأة الحمل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم.

وقالوا أيضاً أنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة ويمنع الفواق من القيء والغثيان. وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطيب والتفريح وإصلاح قرى البدن.

وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات الى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل.

وتمكنت الباحثات إيمان حسين عباس وثامرة قاسم محمد وسندس كريم زائر من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.

واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة 79 الي 99 في المائة ونسبة استخلاص بلغت 81.1 الي 88.2 في المائة من أصل اليوجنول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر ان مادة اليوجنول غنية بفعالها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة للألام الأسنان وكمادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة 20% وقد ذكره داوود في كتابه (تذكرته) : " براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب النكهة وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقوي الباه إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويعدل المزاج " وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبية الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان .

القرنفل: فوائده : يقوي المعدة و القلب و الكبد ، يساعد على الهضم ، يقوي اللثة و الدماغ ، يطيب النكهة ، يذهب غشاوة البصر ، يقطع سلس البول ، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية ، و يعتبر مطهر و مخدر للألام و القروح ، و يدر الطمث و ضد هبوط المعدة و ضعفها و ضعف البصر و السمع و هبوط القوي ، يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل .

تحذير :

تحذير من المستشفى التخصصي:

مادة في القرنفل تتسبب بإتلاف الأنسجة وتسمم الكبد
الرياض: منصور الحاتم

كشفت عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي" تتسبب في "إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظرا لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضيفها عليها , بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثيا في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل أن التحاليل التي أجراها المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة, ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة 70 % - 85 % في الحبة الواحدة من القرنفل, مشيرا إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلا مشكلات في وظائف الكبد , في حين نفي وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

وحذر الطفيل من استخدامه بكثرة , خاصة عندما يعتمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

مسمار (قرنفل) فيه فائدة عظيمة حيث انه يخفض الضغط ويبرد البول ويزيل التهابات الكلى والمثانة ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها اثرها المنبه.

الكندر هو اللبان الذكر

الكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها اوراق كاوراق الاس وثمره مثل ثمر الاس.وقد قال ابن سميون "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية", وقال الاصمعي "ثلاثة اشياء لا تكون الا باليمن وقد ملأت الارض: الورد واللبان والعصب (يعني برود اليمن) ويعرف علمياً باسم Carterii Boswellia. وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما في الجبال فقط وللكندر رائحة وطعم مر مميز والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

كيف يمكن الحصول على الكندر من أشجار الكندر؟- يستحصل علي الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر الي بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان ثم تجمع تلك المواد الصلبة وهذا هو الكندر، المصدر الرئيسي للكندر هي عمان واليمن. ما هي المحتويات الكيميائية للكندر؟- يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي 60% راتنج وحوالي 25% صمغ وحوالي 5% زيوت طيارة ومركب يعرف باسم اولبين ومواد مرة واهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.

ماذا قال الأقدمون عن الكندر؟- استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب وقد قال فيه داود الانطاكي في تذكرته ان قشر الكندر يحبس الدم ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصا من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الكندر، وينفع ضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان، وسوء الفهم وبالأخص اذا اخذ مع العسل او السكر فطورا، يجلو القوباء ونحوها بالخل ضماداً، ينفع قروح الصدر، ينفع الزحير إذا اخذ مع النخوة وسائر امراض البلغم، دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويطهره. قشره ابلغ في قطع النزيف وتقوية المعدة. وقال ابن سينا في القانون "مدمل جدا وخصوصا للجراحات الطرية ويمنع الخيثة من الانتشار وعلى القوابي مع شحم البلوط ويصلح القروح الناتجة من الحروق، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو اشد تسخيئا للمعدة وينفع من الدسنتاريا".

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدمعها ويلزق الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نرف الدم من اي موضع كان ونرف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع وهو نوع من الرعاف ويسكنه. يمنع القروح التي في المعقدة وفي سائر الاعضاء، اذا خلط بالعسل ابرأ الحروق،

يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها. الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح. دخان الكندر إذا احرق مع عيش الغراب انبت الشعرت". وقد استخدمه قدماء المصريون دهانا خارجيا مسكنا للصداع والروماتزم والاكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه.

وقال ابن سينا : كُنْدُرُ.

الخواص: ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف والتجفيف لقشاره وفيه إنضاج وليس في قشره ولا حدّه في قشاره ولا لذع للحم حابس للدم.

والاستكثار منه يحرق الدم دخانه أشدّ تجفيفاً وقبضاً. قال بعضهم: الأحمر أجلى من الأبيض وقوة الدقاق أضعف من قوة الكندر.

الزينة: يجعل مع العسل على الداحس فيذهب وقشوره جيدة لآثار القروح وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى مركباً وهو وجع يعرض في البدن كالثآليل مع شيء كديبب النمل.

الأورام والبثور: مع قيموليا ودهن الورد على الأورام الحارة في الثدي ويدخل في الضمادات المحللة لأورام الأحشاء.

الجراح والقروح: مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الإنتشار وعلى القوابي بشحم البطّ وبشحم الخنزير وعلى القروح الحرفية وعلى شقاق البرد ويصلح القروح الكائنة من الحرق.

أعضاء الرأس: ينفع الدهن ريفويّه. ومن الناس من يأمر بادمان شرب نقيعه على الريق والاستكثار منه مصدع ويغسل به الرأس وربما خلط بالنطرون فينقي الحزاز ويجفف قروحه ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب وإذا خلط بزفت أو زيت أو بلبن نفع من شدخ محارة الأذن طلاء ويقطع نرف الدم الرعافي الجابي وهو من الأدوية النافعة في رض الأذن.

أعضاء العين: يدمل قروح العين ويملوها وينضج الورم المزمن فيها.

ودخانه ينفع من الورم الحار ويقطع سيلان رطوبات العين ويدمل القروح الرديئة وينقي القرنية في المدة التي تحت القرنية وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن وينفع من السرطان في العين.

أعضاء النفس والصدر: إذا خلط بقيموليا ودهن الورد نفع الأورام الحارة تعرض في ثدي النفساء ويدخل في أدوية قصبه الرئة.

أعضاء الغذاء: يحبس القيء وقشاره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وأنفع في الهضم والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

أعضاء النفض: يحبس الخلقة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة وينفع دوسنطاريا ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعدة إذا اتخذت منه فتيلة.

الحميات: ينفع من الحميات البلغمية. أ.هـ. وقال عنه داود الأنطاكي :

الكندر: هو اللبان الكر ويُسَمَّى البستج ، صمغ شجرة نحو ذراعين شائكة ورقها كالآس يجني منها في شمس السرطان ولا يكون إلا بالشجر وجمال اليمن ، والذكر نه المستدير الصلب الضارب إلى الحمرة ، والأنثى الأبيض الهش وقد يؤخر طرياً ويجعل في جرار الماء ويحرك فيستدير ويسمى المدحرج وتبقى قوته نحو عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها أو هو رطب يحبس الدم خصوصاً قشره ، ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس مع المصطكي ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ ، وضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان وسوء الفهم بالعسل أو السكر فطوراً ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء ، والبياض والأورام مع الزفت ، وقروح الصدر ونحو القوابي والثآليل بالنطرون ، والتمدد والخدر بالخل ، والداحس بالعسل ، وجميع الصلابات بالشحوم ، ومن الزحير بالنانخواه ، وسائر أمراض البلغم بالماء ، وتحليل كل صلابة بالشيرج وأمراض الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحلاً خصوصاً بالعسل ، وكذا الدمعة والغلط والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع

في النحاس ، وبزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء ، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ ، وثقل اللسان بزيب الجبل والصعتر والدم المنيعث مطلقاً وضعف الباه بالنيمرشت مجرب ، وانتشار الشعر بدهن الآس ، ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء والوباء والوخم ، وقشاره أبلغ في قطع النزف وتقوية المعدة ، وكذا دقاغه في الجراح ، والقطور في الأذن ، وثمر شجره الشبيه بحب الآس يزيل الدوسنطاريا ، وهو يصعد المحرور وإكثاره يحرق الدم ، ويصلحه السكر ، ويصلب الصلب منه مضغ الجوزة أو البسبابة معه وفيه معهما سر في المنى ظاهر، والذي يلتهب منه مغشوش ينبغي إجتنابه وشربته نصف مثقال .

ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيا، ومع الماء لسائر امراض البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباره، ويستعمل مطهرا وتوجد وصفه مجربة من الكندر مع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويغلى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء الى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فانه مفيد جدا لعلا السعال الشديد والنزلات الصدرية. كما يستعمل لعلاج السعال عند الاطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلا مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه صباحا. كما يستخدم منقوعة في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحا على الريق وآخر في المساء عند النوم وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وازالة البلغم وآلام الروماتزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون او السمسم لازالة آلام الأذن. ويخلط مع زيب الجبل والزعتر لعلاج ثقل اللسان.

اللبان المر والمعروف باللبان الذكر او الكندر او الشحري فهو يفيد ضد الكحة ومن الافضل نعه في الماء وشربه في الصباح والكمية المأخوذة منه هو ملء ملعقة اكل تنقع في ملء كوب ماء بارد وتترك 12 ساعة ثم يصفى ويشرب. كما انه مفيد لمن يعانون من آلام اللثة كمضمضة.

الكندر ، اللبان الذكر (oliban) ويسمى الشحري" نسبة لمدينة شحر في حضرموت "- مدينة الشحر :-- الموقع: تقع مدينة الشحر على ساحل البحر العربي إلى الشرق من مدينة المكلا ، وتبعد عنها بنحو (62 كم) .

- التسمية: الشحر كان اسم يطلق على ساحل حضرموت ويطلق عموماً على جهة الساحل بالنسبة لسكان وادي حضرموت أو (حضرموت الداخل) ، وعلى جهة الساحل أقيمت فيها بلدان كثيرة تمتد إلى أقصى الحدود الشرقية في الجوف ، ومن أشهر مدن الساحل مدينة الأسماء التي عرفت بعد ذلك وحتى الآن باسم مدينة الشحر ، وكانت السلع التجارية الرائجة فيها : البز واللبان والمر والصبر و العنبر الدخني ، - إلا أنها اشتهرت كثيراً باللبان الذي ينسب إليها (اللبان الشحري) .

ومن فوائد الكندر : أنه مقوي للقلب والدماغ ونافع من البلادة والنسيان وسوء الفهم ، وهو نافع من نفث وإسهال الدم إذا شرب أو سف منه نصف درهم " ملعقة صغيرة " ، وكان أطباء الفراعنة يستخدمونه في علاج المس وطرده الأرواح الشريرة . وهو يذهب السعال والخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلى والهزال ، وهو يصلح الأدوية ويكسر حدها ، وشربته إلى مثقالين . وله فوائد أخرى كثيرة .

ومن طرق استخدامه: ملعقة صغير من مسحوق الكندر تذاب في ماء " يمكن تنقيع الكندر في المساء حتى الصباح " ويشرب على الريق في كل يوم مرة واحدة . وفي مقالة نقلت عن موقع نزوى

الكندر في الحقيقة ليس إلا اللبان المألوف وأجود أنواعه في التبخير وهو ذلك النوع الذي يطلق عليه في اللغة العربية الدارحة اسم اللبان الذكر، وكلمة اللبان هي ذات أصل عربي قديم وردت في نقوش الخط المسند، وقد انتقلت هذه الكلمة القديمة الى اللغة اليونانية فصارت Libanos وإن كان اسمه في بعض اللغات الأوروبية مختلفا عن هذه الكلمة فهو في الانجليزية يسمى Frankincense أما كلمة كندر فهي حضرمية الأصل .

وتوجد في ظفار أربعة أنواع من الكندر تختلف باختلاف المناطق ومدى ارتفاعها وابتعادها عن الساحل أجودها :

اللبان " الحوجري " أجود أنواع الكندر الذي تنمو أشجاره في الأجزاء الشرقية من منطقة ظفار .اللبان " النجدي " يلي الحوجري في الجودة وتنمو أشجاره في منطقة " نجد " الواقعة الى الشمال من مرتفعات ظفار الوسطى. اللبان " الشعبي " أما النوع الثالث فهو الذي تنمو أشجاره قرب ساحل ظفار ويسمى "

شعبي" وهو أقل الأنواع جودة. اللبان " الشزري " يليه النوع الذي ينمو على جبال القراء الممتدة وراء الساحل ويسمى " شزرى" وهو نوع جيد.

ويلاحظ أن الظروف الطبيعية تضافرت في منطقة ظفار (من مناطق دولة عمان) لتجعل من كندر ظفار نوعاً ممتازاً مما أدى الى رواجه الكبير في أسواق العالم القديم، فالكندر يوجد إذا نمت أشجاره فوق مناطق مرتفعة شحيحة المطر ولكن في بيئة ملبدة بالسحب، وهذه الظروف تتوافر في ظفار لأن الرياح الموسمية الجنوبية الغربية المحملة بالرطوبة من جراء مرورها فوق البحر عندما تصل الى خط الساحل تتسبب في تكوين ضباب وطبقات من السحب المتراكمة على منحدرات جبل القراء فتتوفر بذلك الظروف الثلاثة الملائمة لنمو أشجار الكندر الجيد، وهي الارتفاع والجفاف النسبي والجو الملبد بالسحب والضباب .

بعض المشروبات التي تقلل من حالة البلغم مثل عصير الليمون الدافئ بعسل النحل، والمشروبات الدافئة عموماً مثل الينسون والنعناع والقرفة وغيرها، ويفضل تحليتها بعسل النحل.. مع أطيب التمنيات بالشفاء العاجل.

اليانسون يطرد البلغم والمغص وينشط الكلى ويزيل قمل الرأس

تحدثنا الأسبوع الماضي عن نبات اليانسون وموطنه الأصلي، واليوم نتحدث عما قاله الطب الحديث وماذا يعالج؟

لقد أوصى العشابون منذ أكثر من ألفي عام بتناول اليانسون للحصول على منفعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والنفخة. وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريجهن من الغثيان الصباحي. وقد أكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو.

اليانسون والطب الحديث
لقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرده البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال. ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية. الاستعمالات الداخلية:

- 1- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.
- 2- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.
- 3- لتنشيط الكلى ولإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع لمدة ما بين 15 إلى 20 دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية

- 1- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.
- 2- لازالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهان مكون من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة 1: @. هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟
- استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبتور وجذور وزيت بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البذور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى موسستاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.
- @ هل لليانسون اضرار جانبية؟ أو تداخلات مع بعض الأدوية؟
- لا يوجد لليانسون اضرار جانبية إذا تعيد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.

مشاهدة الأطفال للتلفزيون بافراط تضعف انتباههم

كشفت دراسة أجراها باحثون أميركيون وجود علاقة مهمة بين التعرض المبكر لمشاهدة التلفزيون ومشكلات الانتباه في سنوات العمر اللاحقة. وأوضحت الدراسة أن إصابة الأطفال في السابعة من العمر بمشكلات في الانتباه والتركيز تزداد بزيادة أوقات مشاهدتهم للتلفزيون من السنة الأولى إلى ثلاثة سنوات. ووجد الباحثون أن كل ساعة يوميا يقضيها الطفل قبل سن المدرسة في مشاهدة التلفزيون تزيد خطر إصابته بمشكلات في الانتباه بنسبة 10% تقريبا فيما بعد. وتضيف الدراسة التي نشرت هذا الشهر في دورية طب الأطفال الصادرة عن الأكاديمية الأميركية أن ضعف الانتباه هو أحد أضرار الإفراط في مشاهدة التلفزيون والتي تشمل البدانة والعنف. وقال أحد المساهمين في الدراسة إنه من المستحيل تحديد المستوى "الأمّن" لمشاهدة التلفزيون بالنسبة للأطفال بين عام وثلاثة أعوام ولكنه قال إن الخطر يزداد بزيادة ساعات المشاهدة. وشملت الدراسة 2500 طفل يشاهدون التلفزيون بمعدل 2.2 ساعة يوميا في سن عام و3.6 ساعات لسن ثلاثة أعوام في حين كان البعض يشاهد التلفزيون بمعدل 12 ساعة أو أكثر. وأوضحت الدراسة أن عامل العمر مهم لأن نمو المخ يتواصل خلال هذه السنوات. وتم تشخيص حالات ما بين 3% و5% من الأطفال في الولايات المتحدة يعانون من خلل في الانتباه الذي يظهر في ضعف القدرة على التركيز وصعوبة التنظيم والسلوك المتهور وهي أعراض لا تظهر إلا لاحقا, عند سن السابعة تقريبا.

معلومات مهمة

اشراقه الوجه:

يوضع المعجون المكون من عسل وعصير ليمون ومخ بيضة على الوجه لمدة 30 دقيقة ويكون الانسان بوضع استرخاء , ثم يغسل الوجه بماء الورد
**وصفة اخرى:

تسلق تفاحة وتهرس ثم توضع على الوجه لمدة 30 دقيقة 0

***ازالة تجاعيد الوجه والرقبة:**

يطلقى الوجه والرقبة بمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار البيض , وبضع نقاط من عصير الليمون , وبعد ثلاث ساعات يغسل الوجه بماء فاتر0
**وصفة اخرى:

دقيق بذر الكتان يخلط بالماء الفاتر ويطلقى به الوجه والرقبة لمدة 30 دقيقة 0
**وصفة اخرى:

يدن الوجه ببياض البيض عن طريق فرشاة الحلاقة , ويترك الدهن حتى يجف على الوجه في ظرف ثلث ساعة او اكثر , وبعد ذلك يزال بياض البيض بماء ورد وبرفق0

***حب الشباب:**

يلطخ الوجه بمغلي اوراق الخس كل يوم مدة لاتقل عن اسبوع 0
**وصفة اخرى:

يلطخ الوجه بعصير ورق الملفوف مرتين في اليوم مدة اسبوع على الاقل
**وصفة اخرى:

غسل الوجه بالماء والصابون عدة مرات في اليوم لمدة يزيل حب الشباب, لان الصابون يزيل الدهن , وذا زال الدهن جف الجلد , واذا جف الجلد زال حب الشباب الذي منشؤة الدهن 0

***الكلف والنمش:**

بزر الفجل مدقوقا ومخلوطا بعسل يفيد جيدا , حيث يفيد جيدا بعد تكرار العملية والاستمرار 0

***النمش والبهق:**

يدق البصل ويعصر ماؤة ويضاف لمثله خل , ثم يدهن به المصاب من 3 الى 6 مرات في اليوم , يواظب على ذلك خاصة البهق الذي فية الابيض والاسود , وهو مثل البرص يحتاج الى مدة طويلة 0
*البقع السوداء بالوجه والجسم:

يدهن بزيت الخروع ثلاث مرات باليوم مدة 15 يوما فان البقع تزول 0

***الوشم:**

اذا وضع عجين الشعير حارا على الوشم مرار ازالة 0

***زيوان الوجه:**

ياخذ المصاب عصير الليمون وجليسيرين وماء وكولونيا اجزاء متساوية ويدهن بها في المساء قبل النوم , وفي الصباح يغسل الوجه بالماء الحار , ثم يؤخذ الملقاط الخاص بالنساء وتنتثر به رؤوس حبيبات الزيوان 0

***بثور الوجه:**

عصير الرمان المخلوط بالخل يفيد في حل البثور المتقرحة , وكل القروح المتولدة عن الاخلاط البلغمية
**وصفة اخرى:

يفرك الوجبة بعصير الليمون الحامض , ثم يوضع مكان الفرك ملح الطعام الناعم , وهذا يكون في الصباح والمساء 0

*لفحة الشمس لبشرة الوجبة:

يدهن الوجبة بالجليسرين , فانة مفيد جدا للبشرة من لفحة الشمس وملطف.
الدليل الصحي لإفطار مرضى السكري والكوليسترول والقرحة الهضمية وفقر الدم في شهر رمضان

لا ينصح مرضى القرحة الإفطار بالسكريات * إفطار السكريين يجب أن يحوي 25 في المائة من البروتينات *
مرضى الكوليسترول يجب أن يتعدوا عن البيض والأغذية المقلية في فترة الإفطار

لندن: «الشرق الأوسط»

عندما ينقطع الطعام من الخارج فالجسم يعمل على استخدام الطاقة الاحتياطية الكامنة فيه، ويبدأ بالاطعمة الداخلية المنشأ، حيث يستهلك احتياطي الاعضاء المختلفة بشكل متباين: فالخسارة الاقل تتحملها انسجة القلب والمراكز العصبية، والفقدان الاكبر يحصل في الانسجة الدهنية والعضلات والاحساس بالجوع يظهر في الايام الاولى ثم يختفي ويخف الوزن بمعدل 20 إلى 25 في المائة في الاعضاء والانسجة من دون ان يحدث اي تبدل مرضي على الجسم، شرط اتباع قواعد الصيام الصحي.

ان الاهمية الكبرى في منظومة الباحث بول بريك الغذائية، مؤلف كتاب «الصوم الصحي»، هي التنظيم الغذائي وجوهر ارأته في الاغذية هو ان يكون 60% من الطعام اليومي مؤلفا من الفاكهة والخضر الطازجة في حالة طبيعية وغير مطهوه .وامكانية الاختيار في الجزء المتبقي واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية، فالاطعمة يجب ان تكون في حالة طبيعية قدر الامكان وتحتوي على القليل من الملح والكاربوهيدرات والمنتجات المركبة من التفاعلات الكيميائية.
ونصح بريك بعدم تناول اللحوم اكثر من ثلاث مرات في الاسبوع، كذلك يجب تناول الاسماك مرتين الى ثلاث في الاسبوع، وينطبق ذلك على البيض.

*الإفطار للناس العاديين

*القواعد الصحية للإفطار بشكل عام للناس العاديين تتضمن ما يلي:

- 1- تناول قليل من السوائل او العصير قبل تناول الطعام الصلب ويفضل ان يحتوي على قليل من الجلوكوز (سكر العنب) لانه سريع الامتصاص لتزويد الجسم بالطاقة المطلوبة.
- 2- الاستراحة لفترة زمنية قصيرة بعدها يأخذ الصائم الوجبة الرئيسية لكن بكمية معتدلة لكي لا يحدث توسع معدة، وبالتالي التسبب في ألم قد يكون شديدا.
- 3- يفضل ان تكون الوجبة الرئيسية متضمنة نوعا واحدا من الطعام او عدة انواع متقاربة الفصيلة، وذلك لكي لا يحدث تلبك معوي وعسر في الهضم.
- 4- ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الامكان، ويفضل استخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.
- 5- يمكن اخذ بعض الفواكه التي تحتوي على السكريات بين الافطار والسحور وذلك لاعطاء الجسم الطاقة اللازمة ومن اجل تسهيل عمليات الهضم.

*إفطار مرضى القرحة

*من الناحية الطبية لا ينصح مرضى القرحة الهضمية الشديدة. الصيام، لأنهم بحاجة لتناول الطعام بمعدل 5 إلى 6 مرات يوميا وبفواصل زمنية محددة، لكن الذين يعانون من قرحات هضمية معتدلة يمكنهم الصيام بعد تناول الادوية الحاصرة للحموضة المعوية والمثبطة لمستقبلات الهيستامين H2. ولا شك ان مرضى القرحة الهضمية لديهم افطار خاص يجب الاعتماد عليه وهو ما يلي:

- 1- البدء بتناول كوب من الحليب ويفضل ان يكون باردا او معتدل الحرارة. واذا كان الانسان يتحسس من الحليب، او بمعنى ادق تحدث لديه نفخة، ننصح من خلال تجربتنا العملية وضع ذرة من الملح مع الحليب، لتخفيف او انهاء هذا التأثير الجانبي.
- 2- لا ينصح مرضى القرحة الهضمية بتناول السكريات بشكل مباشر لانها تزيد الحموضة وبالتالي تسيء للقرحة.
- 3- الوجبة الرئيسية يجب ان تحتوي على الخضر والكاربوهيدرات المطبوخة مثل البطاطا المسلوقة والخضر المسلوقة. ويجب الابتعاد عن اي نوع من الاغذية المقلية او المواد الحامضة والحارة المطبوخة مثل البندورة. وينصح بأخذ اللحوم الحمراء المسلوقة والدجاج المسلوق.
- 4- يمكن اعاضة السكاكر عن طريق الفواكه الطازجة مثل التفاح وغيره.
- 5- يجب تناول وجبة او وجبتين خفيفتين بين الافطار والسحور.
- 6- ينبغي الابتعاد عن الاغذية المعلبة والاعذية الدسمة.

*إفطار مرضى السكري

*يمكن لمرضى السكري المداومين على العلاج الذين لا توجد لديهم مضاعفات الصيام في الحالات التالية:

- 1- اذا امكن السيطرة على كمية سكر الدم من خلال الحمية الغذائية.
- 2- المرضى المسيطر على حالتهم من خلال الجوب المضادة لارتفاع السكر. وهنا يجب استشارة الطبيب،

حيث يمكن تحويل العلاج من الحبوب ذات الأثر الطويل التي تؤخذ مرة واحدة في اليوم، الى الحبوب القصيرة الأمد التي تؤخذ مرتين، حيث يمكن للصائم تناولها عند السحور والافطار للسيطرة على السكر بشكل افضل.

3- يمكن للمرضى المعالجين بالانسولين الصيام، لكن تحت مراقبة الاهل والطبيب المشرف. ويجب تغيير نظام اعطاء الانسولين الى مرتين في اليوم.

4- ونوه ان على المرضى مناقشة موضوع الصيام مع اطبائهم قبل حلول شهر رمضان. يجب ان يحتوي افطار المرضى السكريين على 25% منه بروتينات، و25% مواد دسمة، و50% كاربوهيدرات. وينصح بأن تكون كمية الافطار قليلة. ويمكن اتباع البرنامج التالي:

1- كأس عصير تفاح او ليمون في بداية الافطار.
2- شوربة خضار.
3- الوجبة الرئيسية يمكن ان تكون قليلا من الارز ودجاجا مسلوقا خالي الدسم مع خضر مطبوخة.
4- يمكن تناول قليل من السكر لدى المرضى الذين يعالجون بالادوية او الانسولين وذلك لكي لا يحدث نقص سكر مفاجئ.

إفطار مرضى الكوليسترول

*ارتفاع كوليسترول الدم مسؤول عن تصلب الاوعية الدموية والامراض القلبية بشكل اساسي. والصيام فرصة كبيرة لخفض نسبة كوليسترول الدم سواء بالادوية او بالحمية المنظمة. ينصح مرضى الكوليسترول اتباع الافطار التالي:

1- تناول كأس حليب خالي الدسم في بداية الافطار.
2- يجب الامتناع بشكل نهائي عن تناول البيض بشكليه المقلي والمسلوق، خاصة صفار البيض لانه يحتوي على كمية عالية من الكوليسترول.
3- أخذ اللبن مسحوب الدسم اثناء الافطار.
4- تناول اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء اي الدجاج المسلوق بعد نزع الدسم. ويفضل ان يؤخذ السمك المشوي وليس المقلي.

5- استخدام الزيوت الخفيفة جدا في الطبخ، والاقبال من الزيوت الاخرى، خاصة زيت الزيتون لان هناك اعتقاداً خاطئاً لدى الناس ان زيت الزيتون لا يرفع الكوليسترول، لكن كل الزيوت ترفعه اذا اخذت بكميات عالية.
6- الابتعاد عن السمن والمواد الدسمة قدر الامكان.

7- الاقلال من السكريات (الكاربوهيدرات).
8- الاعتماد بشكل كلي على الخضر والفواكه اذا امكن اثناء فترة الصيام.
9- تحديد الوجبات بشكل كبير يقتصر على الفطور والسحور وعدم تناول الاغذية بين الفترتين ان امكن. والجدير بالذكر في هذا المضمار ان وجبة دسمة واحدة بعد الافطار يمكن ان تتسبب في حدوث جلطة دماغية او قلبية بسبب التأثير على عوامل التخثر الدموية.

إفطار المصابين بفقر الدم

*يجب مراعاة ثلاثة مصادر غذائية رئيسية لدى مرضى فقر الدم اثناء فترة الصيام:

1- الاغذية الغنية بحمض الفوليك.
2- الاغذية الغنية بفيتامين B12.
- الاغذية الغنية بالحديد. كذلك يجب ان يحتوي الافطار بالضرورة على الخضر الداكنة اللون مثل السبانخ والبقدونس وعلى اللحوم الحمراء، خاصة الكبد والحبوب والفواكه والبقوليات والسمك ان امكن.

علاج الأرق

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل و يقرأ فيهما الآتي ثم تشرب قبل النوم: اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون وأنت حي قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم يا حي يا قيوم إهد ليلى وأنم عيني (7 مرات)

علاج الصداع

يؤخذ طحين الحبة السوداء ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون ويخلط ذلك معا وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة متوسطة على لبن زبادي وقبل وجبة الإفطار وأخرى قبل الغداء إن كان مستمرا مع دهان مكان الصداع بزيت الحبة السوداء و يقرأ فيها الآتي: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم" 7 مرات

لعلاج الخمول والكسل

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يوميا ولمدة عشرة أيام مع الإكثار من هذا التعوذ الآتي: اللهم اني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهرم والبخل،

وأعوذ بك من القبر ومن فتنة المحيا والممات. مع النصح بعدم النوم بعد صلاة الفجر والإكثار من ذكر الله .

النشاط الذهني وسرعة الحفظ

نغلي النعناع ونضع عليه بعد تحلينه بعسل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب دافئا ويكون مقروءا فيه آيات الرقية 7 مرات وآيات الشفاء وسورة يس.

الدوخة وآلام الأذن

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس. وبالعسل يمكن أن يمزج العسل في ماء مع قليل من الملح ويقطر في الأذن قبل النوم يوميا .

تساقط الشعر

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير جرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك الأس بذلك يوميا صباحا ومساءً مع غسلها بماء دافئ وصابون يوميا. وتقرأ آيات الرقية والشفاء.

الالتهابات الكلوية

تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت زيتون على الجهة التي تتألم فيها الكلية مع تناول ملعقة حبة سوداء يوميا على الريق لمدة أسبوع فقط تنتهي الالتهاب ان شاء الله.

نشرة عن فوائد بعض الأعشاب الطبيعية وطرق استعمالها

القرنفل: فوائده : يقوي المعدة و القلب و الكبد ، يساعد على الهضم ، يقوي اللثة و الدماغ ، يطيب النكهة ، يذهب غشاوة البصر ، يقطع سلس البول ، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية ، و يعتبر مطهر و مخدر للألام و القروح ، و يدر الطمث و ضد هبوط المعدة و ضعفها و ضعف البصر و السمع و هبوط القوي ، يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلبي بالعسل .

حب الرشاد (الثفاء) : ثبت أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب2 ، هـ) و الخلاصة المرة .

فوائد في الطب القديم و الحديث : التقوية العامة ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضغط الدم ، للتقوية الجنسية و عسر النفس ، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصى و الرمال و مكافح للسرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصداع .

طريقة الاستعمال : كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف عليه العسل .

الحلبة : فوائدها : لتلين الحلق و المعدة ، لأمراض الصدر و السعال و الربو و المغص ، للضعف الجنسي ، فقر الدم و ضعف البنية ، لوجع الرحم إذا طبخ دقيقتها في الماء و جلست فيه المرأة ، تعطي للفتيات في زمن البلوغ لتنشط الطمث ، تعالج الإمساك بخلطها مع العسل : لطرد الديدان المعوية ، لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قلة الحليب ، غذاء أساسي للنفساء .

طريقة الاستعمال : تغلى و تحلى بالعسل .

الزنجيل : فوائدها : معين على الهضم و الجماع و مقوي للقلب ، مطهر ، مضاد للحمى ، ماؤه المقطر من الأدوية الجيدة لا أمراض العين ، لتوسيع الأوعية الدموية ، لزيادة العرق و الشعور بالدفاء ، لتلطيف الحرارة ، يستخدم في الطبخ كفيتامين ، لأمراض الصدر و الروماتزم و بحة الصوت و البرد الشديد (نزلات البرد) ، يعتبر علاج رئيسي للطاعون .

طريقة الاستعمال : أما منقوع أو مغلي ثم يحلى بالعسل و يشرب قبل الأكل .

القرفة : لتنشيط الدورة الدموية ، إذا خلطت بالعسل تنفع لنزلات البرد و السعال ، لعسر البول ، تساعد

على الهضم و تنقي الصدر ، تفتح سدد الكبد ، تهدئ تلبك المعدة و تسكن البواسير ، تمنع الخفقان و تجلو البصر ، تنفع في الربو و الزكام و السعال .

طريقة الاستعمال : تغلى ثم تحلى بالعسل .

الشمر (السنوت) : ثبت أنه يحتوي على فيتامينات (أ ، ب ، ج) و الكالسيوم و الفسفور و الحديد و الكبريت و البوتاسيوم و فيه خلاصه عطريه .

فوائده : للتقوية العامة ، لإفراز الحليب ، تسكن التشنج ، يعطى للأطفال كمهدي يساعدهم على النوم ، يستعمل ضد السعال و الربو حيث يمكن عمل مغلي منه ومن الحلبة والبابونج واليانسون بنسب متساوية لقطع البلغم لدى الصغار والكبار، يستعمل لتقوية العظام و ذلك بوضع ملعقة صغيرة في كأس ماء مغلي ثم تصفى و تشرب ، ينبه الغدد الجنسية ، يطرد الدود من الأمعاء ، يفيد في حالات الصداع و الدوخة .

طريقة الاستعمال : ملعقة صغيرة لكل كأس تضاف إلى الماء بعد غليه فينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى و يشرب بعد الأكل مع عسل .

اليانسون : فوائده : فعال لتسكين المغص و تنشيط الهضم ، إدرار البول ، إزالة انتفاخ البطن ، إزالة أمراض الصدر و الحلق و السعال ، طرد الريح البطنية ، مهدئ عصبي خفيف ، يدر اللبن ويسكن الصداع ، يعطي للأطفال لطردهم الغازات و تخفيف حدة بكاءهم .

طريقة الاستعمال : يغلى بذرة ثم يصفى و يشرب و إذا أضيف مع الشمر كانت الفائدة عظيمة و أنفع و كذلك مع العسل .

البابونج : فوائده : يعالج المغص المعدي و المعوي ، رمل الكلى و حرقان البول ، يفيد في التهابات المثانة و مغص الرحم أثناء دورة الحيض و النفاس ، يعالج التهاب اللوزتين و الحنجرة و بحة الصوت إذا تغرغر به ، لعلاج العيون المصابة بالرمد ، فعال للجروح و القروح إذا غسل أو مسح مغليه الأماكن المذكورة .

طريقة الاستعمال : تضاف نصف ملعقة منه لكل فنجان ماء ساخن و يترك لمدة خمسة دقائق ثم يصفى و يحلى بالعسل و يشرب

الكمون : يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به لألام الطمث والمغص المعدي ، يستعمل لطردهم الرياح ، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .